گیارھویں بارھویں جماعتوں کے لیے

ناشر

مکتبہ القریش، چوک اردو بازار لاہور

برائے

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

گیارھویں بارھویں جماعتوں کے لیے

ناشر

مکتبہ القریش سرکلر روڈ لاہور

برائے

پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

تاریخ اشاعت	ایڈیشن	طباعت	تعداد اشاعت
جولائی 1993	اوّل	[illegible]	6000

پرچہ ب

غذا اور غذائیت

پارچہ بافی اور لباس

عملی کام

○ بچوّں کی نشوونما اور خاندان کے ساتھ تعلقات
(CHILD DEVELOPMENT AND FAMILY RELATIONS)

○ انتظامِ خانہ داری (HOME MANAGEMENT)

○ آرٹ (RELATED ART)

بچّوں کی نشو ونما اور خاندان کے ساتھ تعلقات

بچّوں کی نشوونما پر موروثی صلاحیتیں، خصوصیات اور ماحول حدِ درجہ اثرانداز ہوتے ہیں۔ آنکھوں، بالوں اور جسم کی رنگت جیسی خصوصیات ماحول سے اثرانداز نہیں ہوسکتیں۔ موروثی صلاحیتوں اور ماحول کا ایک دُوسرے سے گہرا تعلق ہے۔ اس لیے بچّوں کی جسمانی نشوونما میں وراثت اور ماحول اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

جسمانی نشوونما کی رفتار یکساں نہیں ہوتی۔ عُمر کے ابتدائی دو سال تک جسمانی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے۔ پیدائش کے وقت بچے میں آنکھیں جھپکنا، جمائی لینا اور خوراک کو کسی حد تک نگلنے کے انعکاسی افعال موجُود ہوتے ہیں۔ جسمانی نشوونما کی درج ذیل دو سمت متعیّن کی گئی ہیں۔

پہلی سمت :- سر سے پاؤں کی طرف نشوونما یعنی پہلے سر کی نشوونما ہوگی، اور پھر گردن کی، اس کے بعد دھڑ اور سب سے آخر میں بچّہ سر کے ساتھ ساتھ اپنے شانے اور سینے کو بھی اُونچا کر سکتا ہے۔ اور چند ماہ تک وہ اپنی ٹانگوں کو سکیڑنے اور فرش پر کھسکانے کی کوشش شروع کر دیتا ہے۔

دُوسری سمت :- اس میں نشوونما کا رُخ درمیان سے باہر کی طرف ہوتا ہے۔ یعنی بچّہ پہلے بازوؤں کو ہلانا شروع کرتا ہے۔ ہاتھوں اور اُنگلیوں پر کنٹرول بعد میں پیدا ہوتا ہے۔

بچّوں کی نشوونما کو سمجھنے کے لیے نشوونما کے چار ابتدائی مدارج کے بارے میں جاننا ضروری

ہے۔جو عملی زندگی میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔نشوونما کے مدارج درج ذیل ہیں۔

1۔پیدائش سے تین سال کی عمر (Infancy and Toddlerhood)

2۔ابتدائی بچپن۔تین سال سے پانچ سال کی عمر (Early Childhood)

3۔بچپن کا درمیانی دور۔پانچ سے تیرہ سال کی عمر (Middle Childhood)

4۔نوبلوغت یا نوجوانی کا دور۔تیرہ سے اٹھارہ سال کی عمر (Adolescence and Youth)

1۔پیدائش سے تین سال کی عمر

ا۔جسمانی نشوونما (PHYSICAL DEVELOPMENT)

اس عمر میں جسمانی نشوونما کی رفتار نہایت تیز ہوتی ہے۔ذہنی خلیوں اور بافتوں کے بڑھنے سے بچہ متعینہ تیاری کے مرحلے پر پہنچ جاتا ہے۔جس سے یہ نشاندہی ہوتی ہے کہ بچّہ میں ذہنی پختگی پیدا ہوچکی ہے کہ وہ جسمانی اہلیت کا مظاہرہ کرسکتا ہے۔ بچّے کی حرکات کی صلاحیت مثلاً سر اُوپر اٹھانا، چھاتی کے سہارے اُوپر اُٹھنا، کروٹ لینا، چلنے سے پہلے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل کھسکنا وغیرہ ایسے رویّے ہیں۔جن کا ظہور تیرہ سے پندرہ ماہ کی عُمر تک ہو جاتا ہے۔مختلف اشیاء پر ہاتھ کی گرفت، نگاہ اور بازوؤں میں ربط، ذہنی پختگی و بافتنگی کنٹرول سے پیدا ہوتی ہے۔دونوں ہاتھوں کا استعمال اور خصوصاً دائیں یا بائیں ہاتھ کے ترجیحی استعمال میں ماحول اور پیدائشی یا نسلی اثرات (Genetic Force) زیادہ کارفرما ہوتے ہیں۔

ب۔ذہنی نشوونما (MENTAL DEVELOPMENT)

ابتدائی دور میں ہی سوچنے، سمجھنے اور محسوس کرنے کے مراحل شروع ہو جاتے ہیں۔اس مرحلہ کی سب سے بنیادی اور ابتدائی کاوش میں ذہنی تصورات اور ذہنی تصویر (Mental Image) بنانا اور اُن کی درجہ بندی شامل ہے۔ وہ ذہنی تصوّرات جن کی نمو ابتدائی سالوں میں ہوتی ہے۔ اِن میں اشکال، جگہ، سائز اور اوقات کے ذہنی تصوّرات شامل ہیں۔

گفتگو اور بات چیت (Language) کی نمو ایک باقاعدہ ترتیب اور تسلسل کے اصُول پر مبنی ہوتی ہے۔ مثلاً دو ماہ کی عُمر میں شیرخوار بچّہ حلق سے آواز نکالنی (Cooing) شروع کر دیتا ہے۔ چھ ماہ کی عُمر میں ہونٹوں اور زبان کی جنبش سے آواز نکالنے (Babbling) لگتا ہے۔ بارہ یا اٹھارہ ماہ کی عمر میں بچّہ پہلا لفظ ادا کرتا ہے۔اور اس پہلے لفظ کی ادائیگی کے بعد الفاظ کی ذخیرہ اندوزی نہایت تیزی سے ہوتی ہے۔ تین سال کی عمر تک الفاظ کا انشاپردازی کے لحاظ سے صحیح استعمال حیرت انگیز طور پر ہونے لگتا ہے۔ جُملے کی ادائیگی میں مخصوص اہم الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں۔ اور بچّہ چھوٹے چھوٹے جُملے بڑی خوداعتمادی سے ادا کرنے لگتا ہے۔

ج۔شخصی اور مُعاشرتی نشوونما (PERSONALITY AND SOCIAL DEVELOPMENT)

ابتدائی سالوں میں بچّہ کی اُبھرتی ہوئی شخصیت

اور مُعاشرتی اہلیت پر ماں کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات نے حال ہی میں خاندان کے ڈھانچہ پر باپ کے اثر کو بھی اہم قرار دیا ہے۔ کیونکہ بچّے کی ذہنی، مُعاشرتی اور جذباتی نشوونما کے ہر دَور میں ماں باپ اہم اثرات مرتب کرتے ہیں۔ مختلف مکاتبِ فکر کے نظریہ کے مطابق شخصیت کی نمو کے لیے اعتبار، اعتماد اور ماحول سے آسودگی کے نفسیاتی اثرات نہایت اہم ہیں۔

اس عُمر کے بچّوں کے کھیل کی سرگرمیوں میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے۔ اور اُن کے کھیل کی نوعیت صرف تلاش وجستجو (Manipulatory) ہوتی ہے۔ بچّہ اپنی ذات میں مگن اور محو ہوتا ہے اور کھیل کے دوران علیحدگی پسند روّیہ اختیار کرتا ہے۔ وہ دُوسرے بچّوں سے پَرے پَرے کھیلتا ہے۔ بچّہ اپنی بہتر عضلاتی مہارت اور ذہنی قابلیت کی بناء پر ماحول کی چھان بین میں مصروف رہتا ہے۔ اور اسی وجہ سے اس کے کھیل کی سرگرمیاں زیادہ نمایاں ہو جاتی ہیں۔

2- ابتدائی بچپن (تین سے پانچ سال کی عُمر)

ا۔ جسمانی نشوونما تین سے پانچ سال کی عُمر میں جسمانی نشوونما اور اہلیتی نمو کی رفتار نہایت تیز ہوتی ہے۔ اس دَور میں عضلاتی اور ربط پیدا کرنے کی صلاحیتوں (Co-Ordinated Abilities) کی نشوونما بھی تیز رفتاری سے ہوتی ہے۔ اس لیے بچّہ کی عضلاتی مہارتوں کی سرگرمیوں میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ مثلاً چلنا، بھاگنا، چھلانگ لگانا، گیند اُچھالنا اور پکڑنا وغیرہ۔

ب۔ ذہنی نشوونما اس عُمر میں بچّہ سوائے اپنے نظریہ کے کسی دُوسرے کے نظریہ کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتا۔ جو اپنی ذات کی محویت (Eg-O-Centrism) کہلاتی ہے اور اس کا اظہار بچّہ اس طرح سے کرتا ہے کہ وہ کھیل کے دوران دُوسرے بچّوں کے نزدیک رہتے ہُوئے بھی کھلونوں سے اکیلا کھیلتا رہتا ہے۔

گفتگو اور بات چیت سے ذہنی اور دماغی صلاحیتوں اور قابلیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ کیونکہ الفاظ کے استعمال سے بچّہ میں لوگوں، اشیاء اور واقعات کے متعلق تشبیہ پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں مزید اضافہ کا انحصار اپنے اردگرد کے ماحول میں نئے تصورات کے جنم لینے اور ان کی درجہ بندی سے ہوتا ہے۔

بات چیت اور گفتگو کی تکمیل میں بے شمار عناصر اثرانداز ہوتے ہیں۔ مثلاً اقتصادی حیثیت، ذہانت، جنس، ثقافت، اکلوتا بچّہ یا جڑواں بچّے وغیرہ وغیرہ۔

ابتدائی عُمر میں استعمال کیے جانے والے جُدا جُدا الفاظ کی جگہ اس عُمر کے بچّے میں یہ قابلیت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ مختلف الفاظ کے استعمال سے جُملہ بنا سکتا ہے۔ اور ان جُملوں کی ادائیگی نہایت اچھی ہوتی ہے۔

ج۔ شخصی اور مُعاشرتی نشوونما اس عُمر کے بچّہ کا تصوّرِ ذات، خاندان کے افراد، ہم عُمر بچّوں اور نرسری سکول کے اساتذہ کے باہمی عمل سے جلد نمو پاتا ہے۔ اپنے ہم عصروں کے ساتھ باہمی تعلق اور میل جول سے بچّہ میں خود مختاری اور مُعاشرتی مہارتوں میں اضافہ بہت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ بچّوں

کی موجودگی اور ان کے ساتھ رہنے سے بچّہ تعاون اور ایک دُوسرے سے ہمدردی جیسے رویّے اپناتا ہے۔ اکثر حالات میں ہم عصر بچّوں کی صحبت اور میل جول سے بچّے میں آگے بڑھنے کی خواہش، مقابلہ اور چیلنج قبول کرنے کی کوشش اور صلاحیت بھی پیدا ہوتی ہے۔

جہاں تک اس عُمر کے بچّوں کی جذباتی نشوونما کا تعلق ہے۔ تو اس عُمر کا بچّہ خوف و ڈر کا اظہار مختلف انداز میں کرتا ہے۔ کیونکہ وہ کئی چیزوں اور واقعات کو پُوری طرح نہیں سمجھ سکتا۔ اس لیے اسے خوف و ڈر کا اندیشہ رہتا ہے۔ جسمانی مارپیٹ کے ذریعہ غُصّہ کے اظہار میں بہت حد تک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اور اس کی جگہ زبانی و کلامی اظہار زیادہ واضح اور پُرزور ہو جاتا ہے۔ عُمر کے اس حصّہ میں حسد اور جلن کے جذبات بھی پیدا ہوتے ہیں۔ اور اس کا اظہار عام طور پر بہن بھائیوں کے آپس کے تعلّقات اور رویّوں سے ہوتا ہے۔

عُمر کے اس دَور میں کھیل میں مُعاشرتی پہلو نمایاں ہوتا ہے۔ کھیل میں باہمی تعاون اور مثبت مُعاشرتی رویّے نمایاں ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اس عُمر میں بچّہ تصوّراتی ساتھی یا ساتھیوں، نقل اور شناخت، بھاگ دَوڑ اور اُچھل کُود جیسے کھیلوں کو زیادہ ترجیح دیتا ہے۔

3- بچپن کا درمیانی دَور (پانچ سے تیرہ سال کی عُمر)

ا- جسمانی نشوونما اس عُمر میں جسمانی نشوونما کی رفتار سُست رہتی ہے۔ مگر عضلاتی اہلیت (Motor Skills) میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔ چھ سال کا بچّہ اکثر ایسی تمام سرگرمیوں میں حصّہ لے سکتا ہے۔ جس میں ہاتھوں، بازوؤں اور ٹانگوں کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی تبدیلیوں، کام کرنے کی صلاحیت اور بھرپُور اہلیت کی بناء پر بچّہ جسمانی اہلیت کا بخوبی اندازہ کر لیتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہُوا ہے کہ بچّے کا اپنی جسمانی اہلیت کے بارے میں تصوّر اور میلان (Attitude) بچّے کے "تصوّرِ ذات" پر اہم اثرات کا باعث ہوتا ہے۔ یعنی مثبت انداز بچّے میں خود اعتمادی اور یقین کا باعث بنتا ہے۔ اور منفی انداز خود اعتمادی کے فقدان اور غیر یقینی کیفیت کا باعث بنتا ہے۔

ب- ذہنی نشوونما عُمر کے اس دَور میں ذہنی نشوونما کی رفتار خاطر خواہ ہوتی ہے۔ مسلسل اور متواتر ذہنی نشوونما سے بچّے میں یہ صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ ماحول سے حاصل کردہ معلومات کی مزید درجہ بندی اور نظام میں ترتیب پیدا کرتا ہے۔ خاص طور پر وہ معلومات جن کا تعلق کسی طبقہ، اشکال، حجم یا سائز، رقبہ، اعداد اور اوقات کے ساتھ ہوتا ہے۔

ذہنی نشوونما کے انداز سے انفرادی ذہانت اور مسائل کو حل کرنے کی اہلیت کا بآسانی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ مثلاً بچّے کا اپنی انفرادی ذہنی کاوش کے ذریعہ (حاصل شُدہ معلومات کی بنیاد پر) درپیش مسائل کا حل تلاش کرنا وغیرہ۔

عُمر کے اس دَور میں گفتگو اور بات چیت تین اہم کردار ادا کرتی ہے۔

(i) بچّہ موجُودہ واقعات کے اظہار سے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کی پیش بندی اور اختراع

کرتا ہے۔

(ii) گفتگو اپنی ذات میں محو رہنے والے بچے کے لیے ذریعۂ اظہار ہے۔ نیز بچے کے لیے اپنے ارد گرد کے ماحول کو سمجھنے اور اِسے اپنانے کی اہلیت کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

(iii) سب سے اہم اور خاطرخواہ ترقی ان جملوں کا استعمال ہے۔ جس میں اسم صفت کا استعمال کیا جاتا ہے۔ گفتگو میں کسی خاص لہجہ یا انداز کو اپنانے کا انحصار اس کے پیشہ، عمر، جغرافیائی حالات اور اقتصادی طبقہ سے ہوتا ہے۔

ج۔ شخصی اور مُعاشرتی نشوونما ایک بچہ جس حد تک اپنا جائزہ لیتا ہے۔ اس کے پس پُشت اس کے ذات کے متعلق تصوّرات کارفرما ہوتے ہیں۔ مثلاً عزتِ نفس، اپنی شناخت اور اخلاقی نشوونما کا احساس و تصوّرِ جنس کی مناسبت سے ہوتا ہے۔ ہم عمروں سے باہمی میل جول کا مُعاشرتی نشوونما پر اہم اثر ہوتا ہے۔ خاص طور پر اگر بچے کو اپنے تجربات دُوسروں کو بیان کرنے یا دُوسروں کے تجربات کو جاننے کے مواقع مِلتے رہیں۔

عُمر کے اس دَور میں کسی حد تک جذباتی پختگی کا اظہار ہوتا ہے۔ اور یہ جذباتی پختگی اس کی شخصیت پر اثرانداز ہونے والے عوامل کے نتیجہ کے طور پر ہوتی ہے۔ اس دَور میں ذاتی تحفّظ اور جانوروں سے خوف کم ہو جاتا ہے۔ اور اس کی جگہ سکول اور مُعاشرتی تعلقات کا خوف بڑھ جاتا ہے۔ اپنی محنت اور کوشش سے حاصل شُدہ چیز پر زیادہ خُوشی کا اظہار ہوتا ہے۔ تحقیق سے ظاہر ہُوا ہے کہ اس عُمر کے لڑکے طبعاً زیادہ غصیلے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ مار دھاڑ کرتے ہیں۔ جبکہ لڑکیاں اس سے اجتناب کرتی ہیں۔

4۔ نوبلوغت یا نوجوانی کا دَور (تیرہ سے اٹھارہ سال کی عُمر)

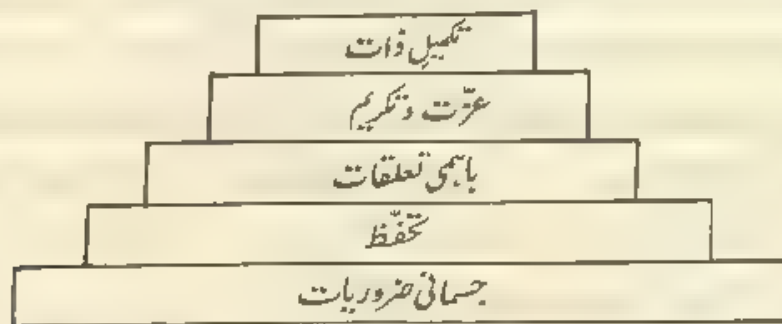
د۔ جسمانی نشوونما اس دَور میں پہنچنے تک جسمانی نشوونما نہایت تیزرفتاری سے ہوچکی ہوتی ہے۔ خاص طور پر قد اور وزن میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ اور اسی طرح جسمانی ڈھانچے اور اندرونی اعضاء میں بھی تبدیلیاں رُونما ہوچکی ہوتی ہیں۔ جنسی لحاظ سے بھی پختگی نمایاں ہوتی ہے۔ عضلاتی نشوونما کی مہارتیں اور اُن کا آپس میں ربط، طاقت اور قوّت کے اضافہ کے ساتھ ساتھ ردِّعمل کی تیزی میں بھی مسلسل اضافہ ہو جاتا ہے۔

ب۔ شخصی اور مُعاشرتی نشوونما اپنی ذات کی تسلی بخش پہچان اس دَور کی ایک اہم نشوونما تصوّر کی جاتی ہے۔ "تصوّرات" کی لگاتار نشوونما کے لیے پہچان بلحاظ جنس، اقدار، اخلاقی معیار (جس سے افراد کا روزمرّہ زندگی میں واسطہ یا تعلّق رہتا ہے) جیسے عوامل اثرانداز ہوتے ہیں۔ نوبالغ اپنی انفرادیت اور آزادی کی کوشش میں اکثر اہلِ خانہ سے ناراضگی مُول لے لیتے ہیں۔ ایسے معاملات جو باعثِ اختلاف بن سکتے ہیں۔ ان میں والدین کی حد درجہ سختی اور حفاظت، جیب خرچ کے مسائل، پڑھنے کی عادات اور سکول میں کارکردگی اور بالغ افراد کے کردار جیسے مسائل شامل ہیں۔

عُمر کے اس دَور میں اپنے ہم عُمروں کے ساتھ میل جول مُعاشرتی اقدار پر بہت زیادہ اثرانداز ہوتا ہے۔ اور اس دَور میں نت نئے لوگوں کے ساتھ تعلق یا واسطہ پڑ سکتا ہے۔جس میں دوستانہ تعلقات سے لے کر دُشمنی کی حد تک شامل ہیں۔

بُنیادی انسانی ضروریات (BASIC HUMAN NEEDS)

خوراک، لباس اور رہائش ہر انسان کی بُنیادی ضروریات ہیں۔اور انسان ہونے کے ناطے ہم سب میں وہ تمام بشریٔ انسانی قوتیں موجُود ہوتی ہیں۔جو ہمیں دُوسروں سے ممتاز کرتی ہے۔ لہذا بُنیادی ضروریات کے تصوّر کو سمجھنے کے لیے فطرتِ انسانی کے نظریے (Humanistic Theory) کا حوالہ نہایت اہم ہے۔ اس نظریہ کے حامل ماہرِنفسیات انفرادی گوہر (Uniqueness) اور اندرونی جبلت (Inner Drive) کو زیادہ اہم سمجھتے ہیں۔اور انسان کا اپنی ذات کے متعلق تصوّر اور انسانی اہلیت یا صلاحیت کا زیادہ سے زیادہ کردار اس مکتبۂ فکر کا خاصہ ہے۔

فطرتِ انسانی اور زندگی کے مطالعہ کی نفسیات کو اکثر تیسری قوّت (Third Force) کے نام سے بھی یاد کیا جاتا ہے۔کیونکہ اس مکتبۂ فکر کے ماہرین ماحولیاتی(Environmental)اور تحلیل نفسی (Psycho-Analytical) اثرات کو چیلنج کرتے ہیں۔اور یہ یقین رکھتے ہیں کہ انسانی رویّے نہ تو بیرونی ماحولیاتی اثرات ور نہ ہی لاشعوری اثرات اور قوّتوں کے تحت عمل پذیر یا عمل پیرا ہوتے ہیں بلکہ انسان آزاد ہیں۔اور اپنی تعمیری قابلیت اور صلاحیت کے ذریعے ان کی نشوونما اور تشکیلِ ذات (Self Actualization) ہوتی ہے۔اس سلسلے میں ابراہیم ماسلو(Ibraham Maslow) کے ترتیب کردہ بُنیادی ضروریات کے مدارج کا مطالعہ بُنیادی ضروریات اور ان کی اہمیّت کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے۔یہ مدارج درج ذیل ہیں۔

ابراہیم ماسلو کے نقطۂ نظر میں یہ مفروضہ پوشیدہ ہے کہ انسان کی تمام ضروریات یہاں تک کہ تحریک میں بھی مدارج کا سلسلہ یا طریقۂ مضمر ہے۔یعنی کہ اوّل ترین بُنیادی ضرورت سے بڑھتے بڑھتے ضرورت کے اعلیٰ مقام تک پہنچا جاتا ہے۔اور انسان تمام مدارج سے گزر کر ہی نمایاں انسان بن سکتا ہے۔اعلیٰ درجہ کی تحریکوں کی نمو اسی حالت میں ممکن ہے۔جب بُنیادی اور اوّل ترین ضرورت کی تسکین ہو سکے۔

جسمانی ضروریات کی تسکین اور خطرات سے تحفّظ کی ضروریات کو پُورا کرنے کے لیے مناسب رہائش، خوراک

اور آرام کی ضرورت ہے۔ تاکہ افراد میں حفاظت اور سلامتی کا احساس پیدا ہو سکے۔ جب یہ دو بُنیادی ضروریات پُوری ہو جائیں تو پھر اس کا رُخ دُوسروں سے باہمی تعلقات جیسی ضروریات کی جانب مُڑ جاتا ہے۔ جس میں اُلفت و محبّت اور کسی سے لگاؤ یا تعلق ہونا شامل ہے۔

عزّت و تکریم چوتھے دَرجے پر آتی ہے۔ اور یہاں اس سے مُراد افراد کا اپنے بارے میں جاننا ہے۔ کہ آیا وہ قابلِ قبول ہونے کے ساتھ ساتھ عزّت و تکریم کی اہلیت بھی رکھتے ہیں یا نہیں۔

پانچویں دَرجہ پر ذات کی تکمّل یا مجموعی تکمیل (Self Actualization) آتی ہے۔ جس کا مقصد یہ ہے کہ افراد میں موجُود تمام صلاحیتوں اور قوّتوں کو عروج تک لایا جائے۔ صلاحیتوں اور قابلیتوں کے اس عروج تک پہنچنے کے لیے تمام بُنیادی ضروریات کا صحیح طور پر پُورا ہونا نہایت ضروری ہے۔

پس ابراہیم ماسلو کے ضروریات کے سلسلۂ مدارج سے ظاہر ہوا کہ افراد کی جسمانی اور نفسیاتی ضروریات کی ہر حالت میں تسکین ضروری ہے۔ انھی ضروریات کی تسکین کے نتیجہ میں افراد اپنی مجموعی قابلیتوں اور صلاحیتوں کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ بالغ افراد کا مُعاشرہ میں اپنی ذہنی قوّتوں اور صلاحیتوں کے بل کامیابی حاصل کرنا اشد ضروری ہے تاکہ ان کی شخصیت کی مجموعی تکمیل ہو سکے۔

سوالات

1۔ بچّوں کی نشوونما میں کون کون سی خصوصیات اثرانداز ہوتی ہیں؟

2۔ نشوونما کے ابتدائی چار مدارج کون سے ہیں۔ ان کے نام لکھیں؟

3۔ پیدائش سے تین سال تک ذہنی، مُعاشرتی اور شخصی نشوونما کیونکر ہوتی ہے؟

4۔ بچپن کے ابتدائی دَور میں جسمانی، ذہنی، مُعاشرتی اور شخصی نشوونما کے بارے میں تفصیلاً لکھیں۔

5 نوبلوغت میں جسمانی نشوونما کی رفتار کیا ہوتی ہے۔ نیز اس دَور میں مُعاشرتی اور شخصی نشوونما کیونکر ہوتی ہے؟

6۔ بُنیادی ضروریات اور ان کی اہمیّت کو سمجھنے کے لیے ابراہیم ماسلو کے کن سلسلۂ مدارج کا مطالعہ ضروری ہے؟

ذات کا تصوّر اور شخصیّت کی نشو و نما

ذات کا تصور (CONCEPT OF SELF)

بچہ میں اپنے وجُود کا احساس ، بندئی سالوں ہی سے پپنا شروع ہو جاتا ہے اور یہ احساس عُمر کے ساتھ ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ دُوسرے بچّوں کی موجُودگی اور دُوسرے بچّوں کے ساتھ میل جول سے بچّہ اپنے آپ کو ایک فرد کے لحاظ سے پہچانتا ہے۔

بچّے اپنے مُعاشرتی رویّے اور دُوسرے افراد پر اِن رویّوں کے اثرات کا مشاہدہ کرتے رہتے ہیں۔ نیز دُوسرے بچّوں کو حاصل مراعات اور اصُول و قواعد کے متعلق آگاہی بھی رکھتے ہیں۔ نرسری سکول میں بچّوں کو اپنے مُعاشرتی ثقافتی اور مذہبی اقدار کے متعلق بھی معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ اور یہ سب معلومات مِل کر بچّے کی ذات کی نشوونما کا موجب بنتی ہیں۔

بچّوں میں ذاتی تصوّر کے شعور کے ساتھ ساتھ مُعاشرے اور ثقافت میں ان کی منظور اور نامنظور خصوصیات کا جائزہ بھی شامل ہوتا ہے اور بچّے ان خصُوصیات مثلاً ایمانداری ، ذہانت ، جسمانی خوبصورتی اور جسمانی قوّت کے بارے میں اپنے مُعاشرتی تجربات کی بُنیاد پر جان جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اپنی جسمانی قوّت اور طاقت کا احساس انھیں اپنے ہم عُمر بچّے کو کھیل میں شکست دے کر یا دُوسرے بچّوں پر غلبہ پانے سے ہو جاتا ہے۔

اکثر بچّے اپنی ذات کے بارے میں مثبت اور منفی تصوّر بھی قائم کر لیتے ہیں اور یہ عموماً شناخت اور مماثلت (Identification) کے مرحلے میں ہوتا ہے۔ مثلاً ایک بچّہ اپنے آپ میں اپنے وجیہ و شکیل باپ کی مماثلت تلاش کرتا ہے۔ اِسی طرح اگر کوئی لڑکی اپنے آپ کو اپنی نڈر اور حق گو ماں کے ساتھ شناخت کرتی ہے تو اس کے تصوّر میں اس کی ذات ماں سے زیادہ نڈر اور حق گو ہوگی۔

بچّے میں اپنی جسمانی ساخت کے متعلق تصوّر اس کی مجموعی نشوونما پر بھی اثرانداز ہوتا ہے۔ خاص طور پر ذات کے تصوّر کی نمو میں اگر بچّہ اپنی جسمانی ساخت کے متعلق تسلّی نہ رکھتا ہو۔ مثلاً بہت موٹا ، بہت دُبلا یا قد میں چھوٹا ہو تو ایسے بچّے کی جذباتی و مُعاشرتی نشوونما اور ماحول سے موافقت میں دُشواری پیش آ سکتی ہے۔

درمیانہ عُمر کے بچّوں میں ذات کا تصوّر زیادہ تر اپنے والدین اور ہم عصر بچّوں سے پیدا ہوتا ہے۔ دُوسرے بچّوں کے ساتھ باہمی اشتراک اور تجربات سے بچّے میں اپنی ذات کا تصوّر نمو پاتا ہے اور رفتہ رفتہ بچّہ تشخص کی تشکیل (Identification Formation) کے مرحلے میں پہنچ جاتا ہے۔ اسی کوشش میں وہ ایک مثالی ذات کا تصوّر

قائم کرلیتا ہے۔ اور یہ مثالی ذات بھی کسی نہ کسی ایسی شخصیت سے مطابقت رکھتی ہے جس کا تعلق یا تو شو بزنس سے ہوتا ہے یا کسی مفکر اور شاعر سے۔ ذات کی یہ پہچان شخصیت کی تشکیل میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

شخصیت کی نشوونما (PERSONALITY DEVELOPMENT)

شخصیت انسان کی موروثی اور ماحولیاتی قابلیتوں، اہلیتوں اور جبلتوں کا مجموعہ ہے۔ افراد کے اندازِ گفتگو، چلنے پھرنے کے انداز، اظہارِ خیالات اور فلسفۂ زندگی اور عملی کردار کے مشاہدہ سے شخصیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ شخصیت کی تشکیل کی ابتداء شیرخوارگی ہی میں ہو جاتی ہے۔ مگر تکمیل بلوغت اور بلوغت کے بعد کے عرصہ میں ہوتی ہے۔ اس لیے ہمارے لیے شخصیت کی نشوونما کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔

شخصی نشوونما کو سمجھنے کے لیے ایرکسن کے نظریہ کو جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ وہ بچے اور اس کے ماحول کے باہمی عمل کو اہم تصوّر کرتا ہے۔ اس کی نظر میں انا (EGO) اور ذات (Id) کی نسبت ماحول رویّے کے تعین کے لیے زیادہ اہم ہے۔ ایرکسن نے شخصیت کے بارے میں نتائج اخذ کرنے میں ہمیشہ صحت مند شخصیت کے مطالعہ کو پیشِ نظر رکھا ہے۔ اس کی نظر میں بچّہ کا رویّہ مُعاشرے سے متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے اُس نے اپنی تحقیق و مطالعہ میں پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک کے دَور کا مطالعہ کیا ہے۔

ایرکسن کے نظریہ کے مطابق 'انا' کی نمو زیادہ ضروری ہے۔ زندگی کے ہر دَور میں ایک نازک موڑ آتا ہے۔ جس کا تعلق کہیں نہ کہیں مُعاشرہ کے ایک عنصر سے ہوتا ہے۔ اس نظریہ کے مطابق شخصیت کی ابتداء پیدائش کے وقت سے ہی موجود 'انا' کی قوّتوں سے ہوتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ 'انا' کی قوّتوں میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ ایک وقت میں ایک خاصیت بڑھتی ہے اور ہر خاصیت کی نمو زندگی کے مخصوص اور نازک دَور میں تیز ہوتی ہے۔

ایرکسن کے نظریہ کا دُوسرا اہم پہلو یہ ہے کہ نشوونما پیدائشی اصول کے تحت پہلے سے طے شدہ پروگرام کے مطابق عمل پذیر ہوتی ہے۔

ایرکسن کے بیان کردہ آٹھ درجات شخصیت کی نفسیاتی اور مُعاشرتی نشوونما (Psycho-Social Development) کے لیے اہم ہیں۔ اِن میں سے صرف پانچ کا تذکرہ ذیل میں مختصراً کیا گیا ہے۔

1- اوّل درجہ حسِّ اعتماد (TRUST Vs MISTRUST)

اِس کا عمل پیدائش سے لے کر ایک سال تک ہوتا ہے۔ اس درجہ میں والدین کا عملی کردار شیرخوار بچّے پر بہت اثرات چھوڑتا ہے۔ اگر شیرخوار بچّے کی مناسب دیکھ بھال ہو۔ شفقت و اُلفت اور پیار و محبّت کے ساتھ اس کی ضروریات پُوری کی جائیں تو بچّے میں حسِ اعتماد پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اگر ان کی دیکھ بھال صحیح انداز میں نہ ہو اور پیار و محبّت کی کمی ہو تو بچّے میں اپنے ماحول کے متعلق بے اعتمادی جنم لیتی ہے۔

2- دوم درجہ حسِّ خود اختیاری و شک وشبہ (AUTONOMY Vs DOUBT)

اس کا عمل ایک سے تین سال تک ہوتا ہے۔ اور اس درجہ میں بچے کو آزادی کا احساس ہوتا ہے۔ اگر اندرونی خواہشات کو دبانے کی بجائے پنپنے کے مواقع میسّر ہو تو بچے میں خود اعتمادی جنم لیتی ہے اور بچّہ عموماً زیادہ خود مختار نظر آتا ہے اگر بچے کی بڑھتی ہوئی خود مختاری اور خود اعتمادی کو ناقابلِ قبول قرار دیا جائے تو بچّہ اپنی قابلیت اور صلاحیت کو مشکوک سمجھ کر آیندہ کوشش ختم کر دیتا ہے۔

3- سوم درجہ حسِّ پیش قدمی اور جھجک (INITIATIVE Vs GUILT)

اِس کا عمل تین سے پانچ سال کی عُمر میں ہوتا ہے۔ اِس دَرجہ میں نشو و نما بچّے کی صلاحیتوں کو ابتدائی پیش قدمی پر مجبُور کرتی ہے جس میں ماحول میں موجُود اشیاء کی تلاش یا ان کا ڈھونڈنا اور آزمانا تک شامل ہے۔ والدین کی حوصلہ افزائی سے بچّہ جلد ہی اپنی راہ کا تعیّن کر سکتا ہے۔ جبکہ والدین کی روک ٹوک سے بچّہ اپنی تلاش کے بارے میں احساسِ جُرم کا شکار ہوسکتا ہے یا بے جا جھجک کا روّیہ اپنا لیتا ہے۔

4- چہارم درجہ حسِّ محنت وتکمیل اور کمتری (INDUSTRY Vs INFERIORITY)

اس کا عمل چار سال سے گیارہ سال کی عُمر تک ہوتا ہے۔ اور اس دَرجہ میں بچّہ اشیاء کو اُلٹ پلٹ کر دیکھتا ہے کیونکہ وہ یہ جاننا چاہتا ہے کہ یہ سب کچھ کیسے ہوتا ہے۔ اس کے کام کرنے کے اصُول اور طریقِ کار سے واقف ہونا چاہتا ہے اور اگر والدین کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی ملتی رہے۔ تو بچّہ ماحول کو سمجھ لیتا ہے۔ اس میں تنظیم اور ترتیب پیدا ہوتی ہے وہ قواعد و ضوابط کو بھی بخوبی جان لیتا ہے۔ لیکن اگر والدین کی جانب سے ایسے روّیے کو وقت کا ضیّاع، شرارت اور بے وقوفی پر محمول کیا جائے تو بچّہ اپنے آپ کو کمتر سمجھتا ہے اور اس کی کوشش معدوم یا کم سے کم ہو جاتی ہے۔

5- پنجم درجہ حسِّ شناخت اور انتشار (IDENTITY Vs ROLE CONFUSION)

اس کا عمل بارہ سال سے پندرہ سال تک ہوتا ہے۔ اِس دَرجہ میں اپنی ذات کے متعلق مجموعی تاثر کی نمو ہوتی ہے اور یہ خواہش بھی پیدا ہوتی ہے کہ ایک ایسی ذات ہو جو سب کے لیے قابلِ قبول بھی ہو اور دُوسروں سے منفرد بھی۔ اگر کسی وجہ سے اپنی ذات کی صحیح شناخت نہ ہو سکے تو مزاج میں بغاوت اور قوتِ فیصلہ کی کمی جیسی خصوصیات نمایاں ہو جاتی ہیں۔

سوالات

1- ذات کا تصوّر کیونکر فروغ پاتا ہے؟

2- شخصیت سے کیا مُراد ہے۔ اور اس کو کیونکر سمجھا جا سکتا ہے؟

3- ایرکسن نے شخصیت کی نشو و نما کے لیے جن درجات کی نشاندہی کی ہے ان کے بارے میں لکھیں۔

خاندان اور افرادِ خانہ کے باہمی تعلقات

شادی کے بندھن سے کُنبہ یا خاندان کی ابتداء ہوتی ہے۔اور بچّوں کی آمد خاندان کو وسعت عطا کرتی ہے۔ افرادِ خانہ کا باہمی اشتراک و رَدِعمل ہی کُنبہ، رہن سہن اور خوشگوار زندگی کی عکاسی کرتے ہیں۔
مُعاشرے کا ہر فرد مُعاشرتی کردار ادا کرتا ہے۔اور ہر کردار کُنبہ سے لے کر اپنے اِردگرد اور اپنے مُلک کے بین الاقوامی ماحول کی عکاسی کرتا ہے۔یہ مُعاشرتی کردار اپنے اندر انفرادیت، ذاتی تجربات اور معلومات سموئے ہوتا ہے۔
شادی کے بندھن اور خونی رشتوں سے منسلک افراد خاندان کی بُنیاد بنتے ہیں۔یُوں خاندان اور کُنبے میں وہ سب افراد شامل ہوتے ہیں جو ایک چھت تلے اکٹھے رہتے ہیں۔بلکہ یُوں کہا جا سکتا ہے کہ خاندان اور کُنبہ کی یک جہتی کے لیے افرادِ خانہ کے باہمی اشتراک و رَدِعمل کی بہت اہمیّت ہے۔

کُنبہ کی اقسام

کُنبہ کی درج ذیل دو واضح اقسام ہیں۔ مثلاً

(i) واحد کُنبہ (Nuclear Family) (ii) وسیع کُنبہ (Joint Family)

(i) واحد کُنبہ اِس کُنبہ میں صرف میاں بیوی اور بچّے شامل ہوتے ہیں۔اور کسی عزیز رشتہ دار کا دخل نہیں ہوتا۔

(ii) وسیع کُنبہ اس کُنبہ میں میاں، بیوی، بچّے، ساس، سُسر اور نزدیکی رشتہ دار مثلاً چچا، تایا اور اُن کے اہلِ خانہ شامل ہوتے ہیں۔

ہمارے مُلک میں قدیم روایات کے حامل لوگوں میں ابھی تک وسیع کُنبہ کا رجحان ہے۔ لیکن اکثر گھرانوں میں واحد کُنبہ کو بھی ترجیح دی جا رہی ہے۔
کُنبہ خواہ واحد طرز کا ہو یا وسیع طرز کا۔ہمارے تمدّن میں ان دونوں کُنبوں میں زیادہ تر ایسا حاکمانہ نظام رائج ہے جس میں مرد کی فوقیت اور بالادستی کو نہ صرف قبول کیا گیا ہے۔ بلکہ اسے احسن بھی تصوّر کیا گیا ہے۔ کُنبہ کے نظام میں جمہوری نظام بھی رائج ہو رہا ہے۔ مگر ابھی تک قدیم روایات کا اثر زیادہ نمایاں ہے۔
تمام مُعاشروں میں چند محدود پابندیاں لازم و ملزوم ہیں اور یہ پابندیاں معاشرتی اور جذباتی رویّوں پر عائد کی جاتی ہیں۔ ہمارا مُعاشرہ ہمیں ہر قسم کے مُعاشرتی اور جذباتی رویّوں کی آزادی نہیں دیتا

بلکہ ہمارے مُعاشرہ میں یہ پابندیاں زیادہ نمایاں ہیں اور ہمیں ان پابندیوں کا قائل کیا گیا ہے۔ کیونکہ اِن کی اساس ہماری مذہبی اقدار پر رکھی گئی ہے۔

افرادِ خانہ کے ساتھ مِل جُل کر رہنے کے لیے اور باہمی اشتراکِ عمل کے لیے ضروری ہے کہ ذیل میں دی گئی خصوصیات کو عادات کے طور پر اپنایا جائے تاکہ روزمرہ زندگی کے معمولات میں کم سے کم تلخی اور زیادہ سے زیادہ مفاہمت اور تعاون کی فضا قائم رہے۔

1 ۔ اپنے آپ کو سمجھنا۔

(i) اپنے آپ میں حوصلہ اور صبر وضبط پیدا کرنا۔ (ii) با اخلاق اور مہربان روّیہ اختیار کرنا۔

(iii) احساسِ ذمّہ داری پیدا کرنا (iv) دُوسروں کے احساسات اور جذبات کا احترام کرنا۔

2۔ بہن بھائیوں سے اچھا برتاؤ کرنا۔

3۔ خاندان اور نئے ماحول سے مطابقت اور ہم آہنگی پیدا کرنا۔

1۔ اپنے آپ کو سمجھنا

افرادِ خانہ، عزیز و اقارب، ہمسائیوں اور سہیلیوں کے ساتھ اچھے اور صحت مند تعلقات قائم کرنے اور خوشگوار گھریلو ماحول کے لیے اپنی ذات کو اور دُوسروں کو سمجھنا نہایت ضروری ہے۔ ایک شخص تمام خاندان کے لیے خوشیوں کا سامان پیدا تو نہیں کرسکتا۔ مگر ایک شخص تمام خاندان کی خوشیوں کو تباہ ضرور کرسکتا ہے۔ ایک باضمیر اور باشعُور فرد کی حیثیت سے آپ کا فرض ہے کہ اپنے خاندان کی خوشیوں کے لیے اپنا فرض ضرور ادا کریں۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ بیشتر گھروں میں جھگڑے کی بُنیاد غلط فہمی سے شروع ہوکر ایک دُوسرے پر الزام تراشی تک پہنچ جاتی ہے۔ ہوتا یُوں ہے کہ ہم اپنی ذات کے بجائے دُوسروں میں خامیاں تلاش کرنے لگتے ہیں۔ دُوسروں کو مُوردِ الزام ٹھہرانا آسان ترین فعل ہے۔ اپنے آپ کو اور اپنے فعل کو ہمیشہ بہترین سمجھنے اور دُوسروں میں خامیاں تلاش کرتے رہنے سے جھگڑے طُول پکڑ سکتے ہیں۔ اس لیے سب سے پہلے اپنی ذات، شخصی خامیوں اور غضیلی طبیعت کا اندازہ لگانے اور اسے بہتر بنانے کے لیے کوشاں رہنا چاہیے۔ اگر کسی بناء پر خاندان میں جھگڑا پیدا ہو جائے تو ہر ایک کا نقطۂ نظر سمجھنے کی کوشش کریں اور ساتھ ہی اپنے روّیہ میں لوچ اور لچک پیدا کریں بلکہ اگر آپ اپنا محاسبہ کرسکیں تو جھگڑے کی جڑ تک پہنچنا آسان ہو جائے گا اور اس طرح ماحول کی کشیدگی اور تلخی آسانی سے دُور ہو سکے گی۔ ذیل میں دی گئی چند خصُوصی عادات اپنانے سے ماحول کو خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔ اپنے آپ کو اور دُوسروں کو سمجھنا آسان ہو جاتا ہے اور دُوسروں کے ساتھ مطابقت اور ہم آہنگی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

(i) اپنے آپ میں حوصلہ اور صبر وضبط پیدا کرنا

خلافِ طبع یا خلافِ توقع حالات، واقعات اور دُوسروں کے فعل سے انسان اپنے جذبات پر قابو نہ رکھتے ہُوئے

بدمزاجی اور بدکلامی کا مظاہرہ کر دیتا ہے۔ اِس طرح روزمرہ زندگی کے معمولات کی چھوٹی اور معمولی سی بات بھی باعثِ رنجش و گلہ شکوہ بن جاتی ہے اور جذبات پر قابو نہ رکھنے سے انسان اس کا اظہار مختلف انداز میں کرتا ہے مثلاً کچھ لوگ تلخ کلامی اور بدزبانی اختیار کر لیتے ہیں۔ بعض اِن حالات میں مُنہ بسور لیتے ہیں یا بڑبڑانا شروع کر دیتے ہیں۔ لہٰذا اِن حالات سے نپٹنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم سب اپنے روّیہ میں مناسب تبدیلی پیدا کرنے کی کوشش کریں اور یہ تبدیلی صرف اِسی صُورت میں پیدا کی جاسکتی ہے جب ہم اپنے آپ سے عہد کریں کہ ہم اپنے مزاج اور طبیعت کی بناء پر دُوسروں کی خوشیوں اور سکُون کو تباہ نہیں کریں گے۔ یہ صرف شعوری طور پر ہی ممکن ہے لیکن اِس کے لیے حوصلہ اور ثابت قدمی جیسی کڑی شرط بھی ضروری ہے۔

(ii) بااخلاق اور مہربان روّیہ اختیار کرنا

رُوکھا پن، جھڑکی، سخت سرزنش اور گستاخانہ انداز نہ تو اہلِ خانہ کو پسند آتے ہیں اور نہ ہی ملنے جُلنے والوں کو۔ بلکہ ایسے اشخاص سے لوگ کتراتے اور پیچھا چھڑاتے ہیں۔ جبکہ پُرخلوص اور مشفقانہ انداز دُوسروں کے لیے باعثِ کشش ہوتے ہیں۔ ایسے اوصاف اور طبع کے مالک اِنسان کو ہمیشہ سراہا جاتا ہے۔ ناگواری اور بارِ طبع کا مظاہرہ کرنے کی بجائے واقعات اور حالات کا جائزہ حالات کو ابتر بنانے کی بجائے سدھار سکتا ہے۔ ایسے حالات میں اگر کسی کی رہنمائی مقصود ہو تو اِسے منفی انداز کی بجائے مثبت انداز میں پیش کرنا بہتر رہتا ہے۔ اِس کی مثال یُوں دی جاسکتی ہے کہ اگر چھوٹا بہن یا بھائی امتحان میں اچھے نمبر نہ لے سکے تو اِسے مارپیٹ کرنے یا ڈانٹ ڈپٹ کی بجائے پیار و شفقت سے سمجھایا جائے اور اِس سے آیندہ کے لیے بہتر کوشش کا عہد لیا جائے تو اس کے نتائج زیادہ دیرپا اور دُوررس ثابت ہوں گے۔ صبح کے وقت سکول اور کالج کی تیاری میں اگر دو یا دو سے زیادہ بہن بھائیوں کے مصرف میں صرف ایک ہی غسل خانہ ہو تو انھیں اپنی اپنی باری کا انتظار کرنا چاہیے۔ یا یہ بہن بھائی اپنے آپ کو اِس طرح منظّم کریں کہ اِن میں سے سب سے بڑا ذرا جلد اُٹھے۔ دُوسرے نمبر پر بعد میں اور سب سے چھوٹا سب سے بعد میں جائے تاکہ اگر وہ غسل خانہ میں دیر بھی لگائے تو دُوسرے بہن بھائی اِس پر چیخنا چلاّنا شروع نہ کردیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچّے کھانے کی میز پر ایک دُوسرے کو کھانا پیش کرنے میں لیت ولعل کرتے ہیں یا اگر کوئی دُوسرا اِن سے کھانے کی ڈِش مانگے تو ناراضگی کے اظہار کے ساتھ کھانا پیش کرتے ہیں۔ ایسی عادات اور انداز کو کوشش اور پختہ ارادے سے تبدیل کرنا چاہیے۔

(iii) احساسِ ذمہ داری پیدا کرنا

کچھ اشخاص بُنیادی طور پر ذمہ داری کا احساس رکھتے ہیں۔ احساسِ ذمہ داری نہ صرف اہلِ خانہ کی مدد اور ضرورت کے لیے ضروری ہے۔ بلکہ سہیلیوں اور دوستوں کے آپس کے خوشگوار تعلقات کے لیے بھی ضروری ہے۔ چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال اور ان کی ہر ضرورت کا احساس آپ کو والدین کی نظروں میں قابلِ اعتبار بنا سکتا ہے۔ جبکہ چھوٹے بہن بھائیوں کے سکول کے کام اور اِن کی پڑھائی میں مدد دینے سے آپ کے چھوٹے بہن بھائی ہمیشہ آپ پر اعتبار اور بھروسہ کر سکیں گے۔ اِسی طرح اپنی سہیلیوں سے استعمال کے لیے لی ہُوئی اشیاء کی بروقت واپسی

بھی آپ کو اِن کی نظر میں قابلِ اعتبار بناسکتی ہے۔غرض یہ کہ اعتبار اور بھروسہ کی فضا پیدا کرنے کے لیے مثبت ذاتی کوشش نمایاں کردار ادا کرتی ہے۔

(iv) دُوسروں کے احساسات اور جذبات کا احترام کرنا

ذاتی اور شخصی ضروریات اور احساسات کو حد سے زیادہ ترجیح دینا خودغرضی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اِس کے برعکس دُوسروں کی ضروریات، جذبات اور احساسات کو مناسب ترجیح دینے سے تعاون اور خوشگوار فضا قائم رہتی ہے،جو ذہنی سکون کا باعث بنتی ہے اور آپس کے جھگڑوں کی نفی کرتی ہے۔تعاون بےغرض اور بےلوث روّیہ کا مرہونِ منّت ہے۔

تعاون کی اساس بےغرض اور بےلوث روّیہ پر رکھی جاتی ہے۔ اہلِ خانہ، دوستوں اور عزیزو اقارب کے ساتھ تعلقات، لین دین اور رہن سہن سے ایک دُوسرے کی ضروریات، احساسات اور جذبات کے خیال کے ذریعہ انسان میں بےغرض اور بےلوث روّیے نمو پاتے ہیں۔ور یہی بےغرض اور بےلوث روّیے آپس میں محبّت کے رشتوں کو مزید مضبُوط اور پختہ کرنے میں کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔اکثر افراد اپنی حسّاس طبع کو اہمیّت دینے کے عادی ہوتے ہیں اور ایسا روّیہ اپنا لیتے ہیں جو اِنھیں دُوسروں کے احساسات سے بالکل عاری کر دیتا ہے۔ایک حسّاس انسان ہمیشہ دُوسروں کے احساسات کو اپنے احساسات جیسی اہمیّت دیتا ہے۔

2-بہن بھائیوں سے اچھا برتاؤ کرنا

شخصی انفرادی فرق بہن بھائیوں میں نمایاں دکھائی دیتا ہے۔ بہن بھائی ایک دُوسرے سے مختلف عادات، طبع اور روّیہ اپنائے ہوتے ہیں۔بعض حالات میں شدید اختلاف ایسی خلیج پیدا کر دیتے ہیں جس کو دُور کرنا آسان نظر نہیں آتا۔ بُنیادی جبلت و میلانِ طبع میں تبدیلی تو مُشکل امر ہے مگر ایک دُوسرے کی خوشنودی اور ماحول کو پُرسکون اور سازگار بنانے کے لیے بہن بھائیوں کو شعوری طور پہ کوشش کرنی چاہیے۔تاکہ سب آپس میں مِل جُل کر وقت گزاریں۔لیکن اس کے ساتھ ساتھ اپنے انفرادی مشاغل کو اتنی ہی فوقیت دیں جتنا کہ وہ حق رکھتے ہیں۔کیونکہ حقوق سب کے مساوی ہوتے ہیں اور ایک دُوسرے کے تعاون سے گنجائش بڑھائی اور گھٹائی جاسکتی ہے لیکن یکسر ختم نہیں کی جاسکتی۔ عُمر کے مختلف مدارج مختلف ذمّہ داریوں کے متقاضی ہوتے ہیں۔یہ ذمّہ داریاں خوش اسلوبی سے یا بدعملی سے ادا کی جاسکتی ہیں۔بہتر ہے کہ اِنسان اپنی ذمّہ داریاں خُوش اسلوبی سے اور مکمل اعتماد کے ساتھ ادا کرے۔ ورنہ ذمّہ داریوں سے فرار مستقبل کی مُشکلات اور تکالیف کا پیش خیمہ ثابت ہوسکتا ہے۔بہن بھائیوں کا آپس میں پیار، خلوص و محبّت، تعاون اور قابلِ اعتبار روّیہ اور بھروسہ ان جذبات کو گہرا، دُوررس اور دیرپا بنا سکتا ہے۔

3 - خاندان اور نئے ماحول سے مطابقت یا ہم آہنگی پیدا کرنا

افرادِ خانہ کے ساتھ تعاون اور ہم آہنگی یکایک پیدا نہیں ہو سکتی بلکہ اِس کے لیے لگاتار اور مسلسل کوشش کرنی پڑتی ہے۔ مختلف افراد کی عادات، طبیعت، رویّے اور جبلت کو سمجھنے سے ہم آہنگی اور تعاون کی فضا قائم ہو سکتی ہے۔ ایک دُوسرے کی عزّت کرنا، اِن کے بارے میں نیک اور اچھے احساسات رکھنا اور ایک دُوسرے کو افرادِ خانہ کے طور پر قبول کرنا چند ایسے اقدامات ہیں جن کو اپنانے سے ماحول نہ صرف خوشگوار بلکہ پُرسکون اور صحت مندانہ ہو جاتا ہے۔ بے غرض اور بے لوث محبّت، شفقت، خدمت و تعاون اور جذبات و احساسات کا اظہار و احساس نہ صرف افرادِ خانہ بلکہ ہر نئے ماحول کے افراد میں بھی ہم آہنگی اور سلوک پیدا کر سکتے ہیں۔

افرادِ خانہ، ہم عصر اور پیشہ ورانہ ساتھیوں اور انسان ہونے کے ناطے ہماری بیشتر کوشش و توانائی مختلف ضروریات کو پُورا کرنے میں صرف ہو جاتی ہے۔ دِن میں کئی مرتبہ بھُوک کا احساس ہوتا ہے اور بھُوک مٹانے کے لیے خوراک کا سہارا لیا جاتا ہے تاکہ اِس جسمانی ضرورت کو پُورا کیا جا سکے۔ زندگی اِسی قسم کے مسلسل واقعات پر مبنی ہے جس میں کئی طرح کی ضروریات پیدا ہوتی ہیں اور پھر اِن ضروریات کو پُورا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اسی جانے پہچانے عمل کو "ہم آہنگی اور مطابقت کا عمل" کہا جاتا ہے۔

اکثر حالات میں زندگی کی تمام ضروریات بآسانی پُوری نہیں کی جا سکتیں بلکہ متواتر کوشش اور محنت سے مشکلات کو دُور کیا جا سکتا ہے۔

مُعاشرتی ہم آہنگی اور مطابقت کا عمل بھی اِسی سے ملتا جُلتا ہے ہم میں سے اکثر لوگ یہ چاہتے ہیں کہ ہمارے دوست احباب، افسران وغیرہ ہمیں نہ صرف قبول کریں بلکہ ہماری صلاحیتوں کا اعتراف بھی کریں۔ اگر کبھی کوئی ہمارے فعل یا عمل پر تنقید کرے تو صلاحیتوں کو تسلیم کرانے کی یہ خواہش بُری طرح زَد ہو جاتی ہے۔ ہمارا رویّہ مزاحمانہ ہو جاتا ہے۔ اِس طرح ہماری خواہش اور اُسے پُورا کرنے کی صلاحیت میں ناموافقت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ہماری کوشش یہ ہوتی ہے کہ اِن حالات میں کسی طرح ہم آہنگی پیدا ہو۔ اپنے آپ کو تسلیم کرانے یا اچھا ثابت کرانے کے لیے ہم مختلف طریقے اپناتے ہیں۔ تاکہ مستقبل میں اپنا آپ تسلیم کرا سکیں۔ یا ہم اپنی اِن صلاحیتوں کا اظہار کر سکیں جن کے ذریعے ہم اپنی شناخت کرا سکیں۔

مہذّب انسان کے لیے مُعاشرتی ہم آہنگی جسمانی ضروریات سے زیادہ اہم اور بالاتر ہوتی ہے۔ انسان کی چھوٹی سے چھوٹی بُنیادی ضرورت کو پُورا کرنے کے لیے باہمی اشتراک و عمل ضروری ہے۔ اکثر حالات میں لوگ ایک دُوسرے سے آگے نکلنے کے لیے یا کسی دُوسرے کو زد پہنچانے کے لیے مقابلہ کرتے ہیں۔ اگر ایک بچّہ اپنے خاندان میں غیر اہم و غیر ضروری سمجھا جاتا ہو یا ایک طالبِ علم اپنے ہم عصروں میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرے یا ایک فرد اپنے پیشہ میں ناکام رہے تو اس حالت میں مُعاشرتی ضروریات اور معاشرہ کی پروردہ محرومی و مایوسی اور ہار و شکست کو دُور کرنے کے لیے ہم آہنگی و مطابقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

مُعاشرتی ہم آہنگی اور مطابقت کے عمل کو سمجھنے کے لیے اِن کے چند انداز کا مطالعہ ضروری ہے۔

تاکہ یہ معلوم کیا جا سکے کہ مختلف حالات میں مختلف افراد کس طرح ہم آہنگی اور مطابقت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

1- دفاعی انداز میں ہم آہنگی اور مطابقت (ADJUSTMENT BY DEFENCE)

یہ نظام یا انداز جھگڑالو اور جارحانہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک دوسرے پر قلیل اثر و رسوخ اور آپس میں بات چیت بھی شامل ہوتی ہے۔ یہ انداز زیادہ تر غیر مُعاشرتی اور غیر دیانت دارانہ ہوتا ہے اور اس انداز اور نظام کو افراد کے خلاف حربہ استعمال کرنے کے مترادف سمجھا جاتا ہے۔

2- گریز یا فرار اختیار کرنا (ADJUSTMENT BY ESCAPE)

ایسے انداز اختیار کرنا جن سے مزید جھگڑے، ناچاقی اور اختلاف سے بچا جا سکے۔

3- بیماری لاحق ہونا (ADJUSTMENT BY AILMENT)

یہ ایک نہایت ہی عجیب و غریب اور ناموزوں انداز ہے جس کے ذریعہ افراد ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کرتے ہیں۔ یعنی کسی بھی بیماری میں مبتلا ہو جانا۔ جیسے درد کا احساس، فالج اور اینٹھن (Cramps) وغیرہ وغیرہ۔

4- اضطرابی کیفیت (ANXIETY STAGE)

ایک فرد اگر مشکلات کو حل نہ کر سکے تو وہ تمام وقت اضطرابی کیفیت سے دوچار رہتا ہے۔ ہر دم تھکا ماندہ، مضطرب، بے چین اور بے حد زُود حِس رہتا ہے یہ اضطرابی کیفیت غیر ہم آہنگی اور نامطابقت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ اس انداز سے کھچاؤ کم ہونے کی بجائے مزید بڑھ جاتا ہے اور ناموافقت زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے۔

پس یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہر فرد اپنے انداز میں اپنے ماحول سے مطابقت اور ہم آہنگی پیدا کرنا چاہتا ہے۔ اگر وہ اس میں کامیاب نہ ہو تو مندرجہ بالا کسی بھی ایک انداز کو اپنا کر مطابقت کی راہ ہموار کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

مندرجہ بالا اقسام کی روشنی میں مطابقت اور ہم آہنگی کی ضمن میں اپنے بارے میں بھی بآسانی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اور اگر اپنا رَوّیہ اِن میں سے کسی ایک قسم سے مطابقت رکھتا ہو تو کوشش کر کے اِس کی اصلاح کی جا سکتی ہے۔

سوالات

1- خاندان اور افرادِ خانہ کے باہمی رَدِّعمل سے کیا مُراد ہے؟

2- اپنے گھر کے ماحول اور شخصیت کو بہتر بنانے کے لیے آپ کن عادات کو اپنانے کی کوشش کریں گی اور کیوں؟

3- آپس میں خوشگوار تعلقات قائم کرنے کے لیے آپ اپنے بہن بھائیوں کی مدد کس طرح کریں گی؟

4- خاندان اور نئے ماحول سے ہم آہنگی اور مطابقت کیونکر پیدا کی جا سکتی ہے؟ مختلف افراد مختلف حالات میں مطابقت اور ہم آہنگی کا مظاہرہ کیونکر کرتے ہیں؟

بچّوں کو سمجھنا اور اُن کی راہنمائی کرنا

بچّوں کے روزمرّہ تجربات کا پرتو ان کی شخصیت میں نمایاں ہوتا ہے۔ بچّہ پیدائشی طور پر اچھا یا بُرا نہیں ہوتا بلکہ ماحول اور تربیّت بچّے کے رّویہ اور عادات پر دُور رس اثرات چھوڑتے ہیں۔ ان کی صحیح تربیّت اور مناسب رہنمائی بچّوں میں اچھے خصائل و عادات کو پختہ کر سکتی ہے۔ جبکہ غلط اور نامناسب تربیّت کی بناء پر بچّوں کی عادات بگڑ جاتی ہیں۔ ایک مکتبِ فکر کے مطابق بچّوں کی تربیّت میں سختی نظم و ضبط کا احساس دلاتی ہیں۔ جبکہ دُوسرا مکتبِ فکر بچّوں کی تربیّت اور رہنمائی میں نرمی، شفقت و واگزاری اور کسی حد تک لوچ اور لچک کی آزادی بھی مہیا کرتے ہیں۔ لہذا ان دونوں مکتبِ فکر کے بُنیادی نظریات کو اساس بناتے ہُوئے چند اصول و قواعد مرتّب کیے گئے ہیں جو بچّوں کی مثبت رہنمائی کے لیے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ مثلاً

(i) اصول و قواعد پر کاربند رہنا۔ (ii) مشفقانہ اور نرم رّویہ اختیار کرنا۔
(iii) بے جا روک ٹوک سے احتراز کرنا (iv) جزا اور سزا سے پرہیز کرنا (v) بچّے کے لیے خود مثال بننا

(i) اصُول و قواعد پر کاربند رہنا

بچّوں کی صحیح تربیّت و رہنمائی کے لیے اصولوں پر کاربند رہنا اوّلین اور اشد ضروری ہے۔ اس کے لیے یہ ضروری نہیں کہ ان اصُولوں کی پابندی سختی اور درشتی سے کرائی جائے بلکہ پیار و محبّت سے ان اصُولوں کی پابندی کرائی چاہیے۔ مثلاً رات کو سونے سے پیشتر دانت صاف کرنا اور صبح سویرے مُنہ دھونا۔ اس عادت میں ناغہ کرنے یا اسے اکثر نظرانداز کرنے سے بچّہ اس کی اہمیت اور افادیت کو کم تر سمجھے گا اور اپنی مرضی کا معمول اپنائے گا۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ عادات میں پختگی پیدا کرنے کے لیے ثابت قدمی اور ٹھوس ارادے نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

(ii) مشفقانہ اور نرم رّویہ اختیار کرنا

بچّوں کی تربیّت میں رہنمائی کا دُوسرا اہم اصُول بچّوں کے ساتھ مشفقانہ اور نرم رّویہ اختیار کرنا ہے۔ بچّے کے ساتھ رہنے اور کام کرنے کے لیے حوصلہ اور ضبط کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ بچّہ متعدد بار ایک ہی سوال پُوچھتا ہے یا اکثر سوالات پوچھتا رہتا ہے۔ والدین اور بہن بھائی بچّے کی اس عادت سے چڑ کر اسے جھڑک دیتے ہیں یا ناراضگی کا اظہار کرتے ہیں جو دُرست نہیں ہے۔ کیونکہ بچّہ بار بار جوابات سُن کر اپنی تسلّی اور

اعتماد حاصل کرنا چاہتا ہے۔ اِس لیے اِن تمام سوالات کے جوابات بچّے کی مکمل تسکین اور تسلّی کا باعث ہونے چاہییں۔

(iii) بے جا روک ٹوک سے احتراز کرنا

تمام وقت بچے کو روک ٹوک اس کی پرورش اور تربیت پر برا اثر ڈالتی ہے اور بچہ ردِعمل کے طور پر دی گئی ہدایات کو نظر انداز کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس طرح ضروری اور اہم ہدایات بھی اسی لاپرواہی اور عادات کی وجہ سے نظر انداز ہو سکتی ہیں۔ اس لیے بے جا روک ٹوک سے احتراز کرنا چاہیے۔ اور ہدایات بھی مثبت انداز میں ہونی چاہییں۔

(iv) جزا اور سزا سے پرہیز کرنا

بچے کی تربیّت اور عادات کی تشکیل میں جزا اور سزا کا عنصر کم سے کم رکھا جائے تو نتائج بہتر ہوتے ہیں۔ ہر اچھی عادت کے حصُول اور روزمرہ زندگی کے معمولات کی ادائیگی میں جزا کا اصُول کامیاب نہیں رہتا اور ہر غلط عادت اور سُست روی پر سزا بھی منفی اثرات کا باعث بن سکتی ہے۔ اِس لیے ایسے فعل جو حقیقت میں قابلِ سزا ہوں اِن پر بچّے کی عُمر کے مطابق سزا تجویز کی جائے۔ حقیقی تحسین آمیز کاوش پر جزا بھی مثبت اثرات پیدا کرنے میں کامیاب رہتی ہے۔

(v) بچّے کے لیے خود مثال بننا

بچّے چھوٹی عُمر سے ہی نقالی کرتے ہیں اور اس کے ذریعہ سیکھنے کا عمل مکمّل کرتے ہیں۔ اِس لیے بچّہ ماں باپ، بہن بھائی کی ہر اچھی و بُری عادت کی نقالی کرتا ہے۔ یہ بچّے کی فطرت ہے اور آپ اِسے روک نہیں سکتے۔ بچّے کا ناپختہ ذہن اچھائی و بُرائی کی تمیز سے بے بہرہ اور انجان ہونے کی بناء پر وہ ہر فعل و عادت کو اپنانے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر بچّے کے لیے اچھی مثالیں موجُود ہوں تو بچّہ انھی کی نقالی اور پیروی کرے گا اور اگر غلط اور ممنوع عادات کی چلتی پھرتی مثالیں موجُود ہوں تو بچّہ صحیح و غلط کے تصوّر کے بغیر ان کی نقالی اور پیروی کرے گا۔ لہٰذا بچّے کی تربیّت و پرورش کے لیے اپنے روزمرّہ معمولات کی عادات کو بہتر بنانا ضروری ہے۔

مختلف عُمر کے بچّوں کے مسائل اور اُن کا حل

بچّوں کی رہنمائی کے لیے ایسے مسائل جو اِن کی شخصیّت کو بُری طرح متاثر کرتے ہیں، ان مسائل کا تجزیہ اور اس تجزیہ کی روشنی میں مسائل کا حل تلاش کرنا نہایت اہم ہے۔ بچّے کی صحیح تربیت و رہنمائی کے لیے غلط عادات اور رّویہ کا تجزیہ نہایت ضروری ہے۔ تاکہ اس تجزیہ کی روشنی میں ان کا حل تلاش کیا

جائے۔ تجزیہ اکثر بُنیادی کمزوری و مسائل کی نشاندہی کرتا ہے اور اس کی روشنی میں بچے کی عُمر کی مطابقت سے اِن مسائل کا حل تلاش کیا جا سکتا ہے۔

تین سے دس سال تک کی عُمر کے بچے بعض اوقات دُوسرے بچّوں کے علاوہ اپنے ماں باپ، بہن بھائیوں اور رشتہ داروں کے ساتھ اِس قسم کا برتاؤ کرتے ہیں کہ اِن کے سنبھالنے والوں کو اُن کا سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہر گھر میں کسی نہ کسی عُمر کے بچے ضرور ہوتے ہیں۔ اور گھر کے ہر فرد کو مختلف عُمر کے بچوں کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اِس باب میں بچّوں کی پرورش میں پیش آنے والے چند مسائل اور اُن کو رفع کرنے کی تجاویز دی گئی ہیں۔

1۔ حسّد کے جذبات

چھوٹے بچے اکثر حسّد کا شکار ہو سکتے ہیں۔ چند بچّوں کو دُوسرے بچّوں کی وجہ سے نظرانداز کرنے سے بچے میں حسّد اور جلن کے احساسات اور جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بچے پُورے خاندان کی توجہ اور پیار کا مرکز رہنا پسند کرتے ہیں۔ بڑوں کے رویّہ میں چاہت اور محبّت بچّوں کی تسکین کا باعث بنتی ہے۔ بہن بھائیوں کا آپس میں مقابلہ بھی بچّوں میں حسد اور جلن کے احساسات کا باعث بن سکتا ہے۔

2۔ ڈر اور خوف

بچّوں میں اندھیرے کا خوف، شیر، بھالو یا کُتّے اور بلّی جیسے مختلف جانوروں کا بے جا ڈر اور خوف افرادِ خانہ اپنے غلط انداز اور روّیہ سے بھی پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً اگر بچّے کو بار بار کسی چیز، جگہ یا جانور سے خوف دلایا جائے تو یہ خوف و ڈر اِس کے دل میں بیٹھ جاتا ہے اور بچہ ڈر اور خوف کی نہایت خوفناک اور بھیانک صُورت کو حقیقت کے رُوپ میں دیکھ کر ہمیشہ اِن جگہوں اور چیزوں سے خوفزدہ رہتا ہے۔ یہ معمول اِس کی شخصیت پر منفی اثرات چھوڑ سکتا ہے۔ بچّے کو سزا کے طور پر اندھیرے کمرے میں بند کر دینے سے اس کے دل میں اندھیرے سے خوف پیدا ہو جاتا ہے اور وہ کافی عرصہ تک اندھیرے سے ڈرتا ہے۔ یہ ڈر اور خوف زبانی کلامی بات چیت سے دُور کرنا مُشکل ہوتا ہے۔ اِس کے لیے بچّے کو ایسے تجربات سے دوچار کرنا لازمی ہے جو اِس خوف و ڈر کی نفی کرنے میں مددگار ثابت ہوں۔ مثلاً اندھیرے میں زبردستی سلانے یا شرم کا احساس دلانے کی بجائے اس کے کمرے میں ہلکی روشنی کا انتظام کیا جائے۔ ایک دو بار اِسے کمرے میں اکیلے جانے کی ترغیب دلائی جائے یا پہلے خود اندھیرے کمرے میں جایا جائے، اور بچّے کو واپس آکر یقین دلایا جائے کہ کمرے کے اندر کوئی خوف زدہ کرنے والی چیز نہیں ہے۔

3۔ غُصّہ کا اظہار

عُمر کے ہر دَور اور ہر حصّہ میں کسی حد تک غُصّہ کا اظہار روا رکھنا مناسب اور نارمل سمجھا جاتا ہے۔ مگر تمام وقت غُصّہ کی حالت میں رہنا یا اکثر و بیشتر غُصّہ میں چیخنا چلّانا مناسب نہیں سمجھا جاتا۔

بعض اوقات چھوٹے بچّے بھوک اور تھکاوٹ کی وجہ سے رونا اور زمین پر لیٹنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے ایسے بچّوں کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ انھیں خوراک وقت پر دی جائے اور سونے اور کھیلنے کے اوقات کی پابندی کرائی جائے جس سے بچّہ زیادہ تھکاوٹ محسوس نہیں کرے گا۔

ہر وقت کی روک ٹوک، بچّے کو پیار نہ کرنا، سُست کہنا یا انتہائی شدید قسم کا رویّہ بچّے کے لیے غصّہ کا باعث بن سکتے ہیں۔ بعض حالات میں بچّے والدین کی زیادہ توجہ حاصل کرنے کے لیے بھی غصّہ کا اظہار کرتے ہیں۔ ایسے موقعہ پر بچّے کے غصّہ کو نظرانداز کرنا بہتر رہتا ہے۔ بچّے کو یہ احساس دلانا ضروری ہے کہ اس کا بےجا غصّہ والدین کے لیے کوئی اہمیّت نہیں رکھتا۔

ا۔ لڑنا جھگڑنا بچّے آپس میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر اکثر لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ اور حسد کرنا، جھوٹ بولنا یا ایک دوسرے کی چیزیں اُٹھا لینا اِن جھگڑوں کی بنیاد بن سکتے ہیں۔ اِن مختلف حالات کے لیے کوئی ایک حل تو ممکن نہیں اِس لیے ایسے حالات میں لڑائی جھگڑے کی وجہ دریافت کرنا ضروری ہے۔ اگر لڑائی جھگڑے کی وجہ حسد اور آپس میں جلن و مقابلہ ہو تو حسد دُور کرنے کی کوشش کرنا نہایت ضروری ہے۔

بعض اوقات لڑائی جھگڑے انفرادی اور آپس میں مختلف مشاغل اور شوق کے ٹکراؤ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں بچّوں کو آپس میں لین دین اور مِل جُل کر ایک دوسرے کے ساتھ کھیلنے کے مواقع مہیا کیے جائیں مثلاً ایسے کھیل کھلائے جائیں جس میں ایک یا دو ساتھیوں کی ضرورت ہو۔ مثلاً ریل گاڑی بننا، کورس میں گانا، گروپ میں موسیقی کے آلات استعمال کرنا، بڑی عمر کے بچّوں کو مختلف کھیل کھلانا مثلاً لوڈو، کیرم، ہاکی، کرکٹ وغیرہ۔

ب۔ انگوٹھا چوسنا زمانہ شیرخوارگی میں اکثر بچّے انگوٹھا چُوستے ہیں۔ اِس لیے اس دَور میں والدین اتنے فکرمند نہیں ہوتے۔ والدین کی جانب سے پیار میں کمی یا ماں کا دُودھ چھڑانے میں جلدروی بھی بچّوں میں انگوٹھا چُوسنے کی عادت کو طُول بخش سکتی ہے۔ اِس مسئلہ پر بچّے کے سامنے بحث اور غور و خوض کرنا یا بچّے کو ڈانٹ ڈپٹ کرنا مناسب نہیں ہے۔ اِس کے لیے یہی مناسب ہے کہ بچّے کو مختلف قسم کے مشاغل اور سرگرمیوں میں مصروف کر دیا جائے تاکہ وہ لاشعوری طور پر انگوٹھا چُوسنے کی حاجت محسوس نہ کرے۔ والدین کی خصُوصی توجہ اور پیار بھی اس عادت کو چھڑانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

ج۔ جھُوٹ بولنا مارپیٹ اور ڈانٹ سے بچنے کے لیے بچّے اکثر جھُوٹ کا سہارا لیتے ہیں اگر بچّہ صرف مار کے خوف سے جھُوٹ بولتا ہو تو اِسے احساسِ تحفّظ دلایا جائے کہ سچ بولنے پر جسمانی سزا نہیں دی جائے گی۔ اگر بچّہ والدین یا کسی اور فرد کی خصُوصی توجہ حاصل کرنے کے لیے جھُوٹ بولتا ہے تو ایسے بچّوں کو یہ سمجھانا چاہیے کہ جھُوٹی اطلاعات اور غلط بیانی چھُپ نہیں سکتی اور حقیقت ظاہر ہونے پر کوئی بھی اُن کی تعریف نہیں کرے گا یا اُنھیں پسند نہیں کرے گا۔ اِس لیے ان بچّوں کو دُوسرے مشاغل اور سرگرمیوں میں مصروف رکھنا چاہیے۔ بچّے اپنے ساتھیوں اور دوستوں کو مختلف حالات سے بچانے کے لیے بھی

اِن کی غلطیاں اپنے سر لے لیتے ہیں۔ بچّے کو جھُوٹ بولنے پر اِسے مکمّل طور پر نااہل اور نافرمان جیسے خطابات سے نوازنے کی بجائے اِس مسئلہ کا حل تلاش کرنا چاہیے۔ ایسے حالات میں سچ کے فوائد اور جھُوٹ کے نقصانات بتانے لازمی ہیں۔ نیز افرادِ خانہ کو جھُوٹ بولنے سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔

بچّوں کی بہتر پرورش کے لیے والدین کا یہ فرض ہے کہ وہ بچّوں کی پرورش میں اِن کے جذبات کی مناسب تسکین کا خیال رکھیں اور گھر میں ایسا ماحول پیدا کریں جس میں بچّے کو انفرادی طور پر تحفظ، قربت اور اپنائیت کا احساس ہو اور وہ روزمرّہ زندگی کی حقیقتوں سے روشناس ہوکر مُلک و قوم کے لیے مُفید ثابت ہوسکے۔

نوجوانانِ قوم سے ہر معاشرہ میں کچھ توقعات وابستہ کی جاتی ہیں۔ یہ توقعات ثقافتی، مذہبی اور سماجی اقدار کی عکاس ہوتی ہیں۔ ہمارے معاشرے میں نوجوانوں سے وابستہ توقعات کا منبع ہمارا مذہب اسلام ہے۔ اسلام میں معاشرتی رویّوں اور رہن سہن کے لیے اسوۂ حسنہ کی پیروی اور حضور نبی اکرم صلّی اللہ علیہ وآلہٖ وسلّم کی ذات، اخلاق اور سیرت سے راہنمائی اور حاصل کردہ تربیت ہے۔ ہمارے اسلامی ملک میں اجتماعی طور پر یہ وہ توقعات ہیں جو ہمارے والدین اور بزرگ ہمارے نوجوانوں سے وابستہ کرتے ہیں۔

انفرادی سطح پر نوجوانوں سے بزرگوں کے ساتھ ادب، اخلاق سے پیش آنا، حقوق اللہ اور حقوق العباد کی خاص اہمیت ہے۔ چنانچہ نوجوانوں سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ اپنے والدین کا احترام کریں، اساتذہ سے عزت و تکریم سے پیش آئیں، اپنے پڑوسیوں کے آرام کا خیال رکھیں۔ ہر ایک سے انصاف کریں۔ اپنے اہلِ خانہ، رشتہ داروں اور عزیزوں کے حقوق کا خیال رکھیں۔ مفلسوں اور ناداروں کی مدد کریں۔ ہر ایک کا خیال رکھیں کیونکہ یہی دین اسلام کا تقاضا ہے۔

روزمرّہ لین دین اور فرائض کی ادائیگی میں قرآنی احکامات کی روشنی میں عملی کردار کی توقع ہمارے معاشرے میں اہم درجہ رکھتی ہے۔ حضورؐ کا ارشاد ہے: ''خیر النّاس من ینفع النّاس''
ترجمہ: بہترین انسان وہ ہے جس سے دوسروں کو فائدہ پہنچے۔

سوالات

1۔ بچّوں کی رہنمائی کے بُنیادی اصُول کون کون سے ہیں؟

2۔ اِس باب میں بچّوں کے مسائل اور ان کے حل کے بارے میں جو تجاویز دی گئی ہیں اِنھیں آپ اپنے گھر میں کِس طرح استعمال کرتی ہیں؟

3۔ کسی ایسے بچّے کا حال لکھیے۔ جو قدم قدم پر ڈر جاتا ہو۔ اگر وہ آپ کا بھائی یا بہن ہوتا تو آپ اس کا یہ خوف کیونکر دُور کرنے کی کوشش کرتیں؟

انتظامِ خانہ داری

انتظامِ خانہ داری کا تعارف و مقاصد

انتظام و انصرام کا عمل ہمارے روز مرہ معمولات کا ایک اہم جزو ہے اور روز مرہ زندگی کے معمولات انتظام و انصرام سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ علیحدہ حقیقت ہے کہ ہم شعوری یا لاشعوری طور پر اس پر عمل درآمد کرتے ہیں یا نہیں۔ ہمارا انتظام و انصرام صحیح خطوط پر بھی ہو سکتا ہے۔ یا غلط اور منفی انداز میں بھی' اس بارے میں فیصلہ کرنا نہایت مشکل امر ہے۔ کچھ لوگ تفصیلی منصوبہ بندی کے قائل ہوتے ہیں۔ مگر پھر اس پر عمل اتنا ہی مشکل ہو جاتا ہے۔ جبکہ چند لوگ صحیح منصوبہ بندی کی اہلیت رکھتے ہیں۔ مگر غلط راہ عمل یا ست روی اختیار کر لیتے ہیں یا چھوٹی چھوٹی تفصیلات میں الجھ کر بنیادی مقصد سے دور رہ جاتے ہیں۔ کچھ افراد جائزہ کے عمل کو ضروری سمجھتے ہوئے ہر مرتبہ وہی غلطی یا مزید غلطیوں کی وجہ سے بددل ہو جاتے ہیں۔

ہم میں سے کچھ لوگ پیدائشی طور پر انتظام و انصرام کی سوجھ بوجھ رکھتے ہیں۔ جبکہ دیگر افراد کو اس مکمل عمل سے آشنا ہونا بھی بارِ خاطر نظر آتا ہے۔ کامیاب زندگی کے لیے صرف انتظام و انصرام اپنانا ہی واحد حل نہیں بلکہ یوں کہہ سکتے ہیں کہ زندگی میں کامیابی کی راہ اختیار کرنے کے لیے صحیح انتظام و انصرام کی قابلیت اور اہلیت پیدا کرنا بھی ضروری ہے۔

گھریلو انتظام خانہ داری اور اس کے آغاز کی تفصیل اتنی ضروری نہیں جتنا یہ احساس کہ ہم سب گھریلو انتظام خانہ داری کا کچھ نہ کچھ تجربہ ضرور رکھتے ہیں اور دوسرا یہ کہ انتظام و انصرام کے اقدامات بلاتمیز ہر قسم کے بڑے' چھوٹے اور درمیانہ سائز (بلحاظ افراد خانہ) کے خاندان میں کسی نہ کسی صورت میں کیے جاتے ہیں۔ ساتھ

ہی یہ بھی پیشِ نظر رہے کہ تمام خاندان یکساں نہیں ہوتے۔ ان کی اقدار یکساں نہیں ہوتیں۔ افراد خانہ کی تعداد مختلف ہوتی ہے۔ ان کا تعلق مختلف پیشوں سے ہو سکتا ہے۔ افراد خانہ کے تجربات' ان کی قابلیت و اہلیت' ان کے شوق و دلچسپیاں' یہاں تک کہ ان کی خواہشات' ضروریات اور اقدار تک ایک دوسرے سے مختلف ہو سکتے ہیں۔

یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ چند خاندان کسی ایک مقصد یا چند مقاصد کو خاص اہمیت دیتے ہیں۔ جبکہ دیگر مقاصد ان کے نزدیک اتنے اہم نہیں ہوتے۔ اس کی بنیادی وجہ مخصوص حالات و ادوار ہوتے ہیں۔ جو سے مختلف خاندان گزر رہے ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات تو ایک ہی خاندان میں کسی وجہ سے چند تبدیلیاں ناگزیر ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک خاندان کو رہنے کے لیے ان کی ضرورت کے مطابق مناسب گھر رہنے کو نہیں مل رہا تو وہ خاندان وقتی طور پر ایک چھوٹے گھر میں گزر بسر کرنے کو راضی ہو جائے گا۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ بہتر گھر کی تلاش بھی جاری رکھے گا۔

انفرادی اور خاندانی خواہشات اور مقاصد کی حسب پسند تکمیل کے لیے گھریلو انتظام خانہ داری کو ایک ذریعہ تصور کیا جانا چاہیے۔جبکہ صرف انتظام خانہ داری مقصد ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔ اپنے موجودہ وسائل کے ذریعہ خواہشات و ضروریات کی تکمیل پر ہی انتظام خانہ داری و انصرام کی بنیاد رکھی جاتی ہے۔ مقاصد اور خواہشات کے تعین سے انصرامی عمل کا آغاز اور تکمیل دونوں وجود میں آتے ہیں۔

انصرامی عمل

جدید خطوط پر تعمیری، انتظامی اور انصرامی صلاحیتوں اور عمل کے لیے افراد خانہ پر واضح اور قابل حصول مقاصد کا تعین کرنا لازم ہے۔ اس کے لیے ذیل میں دیے گئے انصرامی عمل کے تین بنیادی اقدامات کا اپنانا نہایت ضروری ہے۔

1۔ منصوبہ بندی (PLANNING)

منصوبہ بندی وہ ذہنی عمل ہے۔جس میں مقاصد کے مطابق تمام مراحل کی پیش بندی کی جاتی ہے مثلاً آمدنی و اخراجات کا تخمینہ یا وقت کو مختلف گھریلو کاموں میں تقسیم کرنے کا لائحہ عمل وغیرہ وغیرہ منصوبہ بندی ابہام اور پیچیدگیوں سے پاک ہونی چاہیے اور تمام ضروری پہلوؤں کو مدِنظر رکھ کر کی جائے۔

2۔ انضباط اور عمل (CONTROL AND ACTION)

اب منصوبہ کی تکمیل کے لیے عمل کیا جائے۔ اور صرف ان اقدامات کو اپنایا جائے جن پر عمل درآمد باآسانی ہو سکتا ہو۔ اکثر اوقات حالات کے تحت ان اقدامات میں انضباطی ردّ و بدل کرنا ناگزیر ہو جاتا ہے۔

3۔ تنقیدی جائزہ (CRITICAL EVALUATION)

منصوبہ پر عمل کرنے کے بعد نتائج کا تنقیدی جائزہ لیا جائے تاکہ آئندہ پیش رفت تعمیری اور آسان ہو۔ نیز نتائج بھی حوصلہ افزا ہوں۔

انصرامی عمل کا ہر قدم اپنی جگہ اہم ہے۔ اگر ایک خاندان اپنی خواہشات اور مقاصد کی تکمیل اس لیے

چاہتا ہے کہ اس کے عوض وہ باہمی زندگی اور خوشیاں حاصل کرسکے جو ایک خاندان کی مکمل نمو کے لیے ضروری ہیں۔ تو اس حالت میں انصرامی اقدامات کا ہر قدم اہم ترین ہے۔ خاص خیال رہے کہ صرف انتظام و انصرام ہمارا بنیادی مقصد نہیں بلکہ اہل خانہ کی ضروریات کی تسکین کے لیے اقدامات بھی بہت ضروری ہیں۔ اور یہ اقدامات صرف ایسی صورت میں ہی موثر تصور کیے جاتے ہیں جب یہ کسی خاص مقصد یا مقاصد کے لیے اپنائے گئے ہوں۔ پس ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ انتظامی اور انصرامی قابلیت اسی صورت میں قابلِ تحسین ہے۔ اگر یہ مقاصد اور نصب العین کی جانب راہنمائی کرے۔

اقدار (VALUES)

اقدار جمع ہے قدر کی ۔ جس کے معنی مقدار یا اندازہ کرنے کے ہیں۔ یعنی اہمیت و فوقیت دینا۔ مثال کے طور پر اگر یہ کہا جائے کہ ہمارے گھر میں تعلیم سب سے اہم قدر ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ گھر میں سبھی تعلیم کو تمام تعمیری چیزوں پر فوقیت دیتے ہیں اور اس کے حصول پر زیادہ وقت اور اخراجات صرف کرتے ہیں۔ اسی طرح لباس کے معاملے میں سادگی ایک قدر ہے۔ اس لیے لباس کا نمونہ' رنگ' کپڑا اسی قدر کی مناسبت سے چنا جائے گا۔

ماہرین نے اقدار کی تعریف ان الفاظ میں کی ہے "کسی شے کی خصوصیات کے تعین اور شوق و دلچسپی کو قدر کہا جاتا ہے" اس قسم کی قدرشناسی میں جذبات، خواہشات اور رجحانات نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اس لیے ہم اقدار کو احساسات سے بھی تشبیہہ دے سکتے ہیں۔

اقدار کوئی خارجی شے نہیں ہیں بلکہ ان کا تعلق داخلی تجربات سے ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ اقدار کا تعلق من کی دنیا سے ہوتا ہے۔ جیسے ایمان' جذبۂ ایثار، حب الوطنی' محبت و شفقت اور صداقت وغیرہ۔ یہ مذہب، تجربات، حالات، معلومات اور واقفیت سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کو پکڑا یا چھُوا نہیں جاسکتا۔ بلکہ اُن کے وجود اور اظہار کو سوچ و عمل اور فکر وفہم میں دیکھا اور پرکھا جاسکتا ہے۔ یہ ہمارے عمل اور کردار میں نمایاں ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ گھر سے باہر نکلتے ہوئے دوپٹہ گلے میں ڈالنے کے بجائے اپنے آپ کو دوپٹہ یا چادر سے ڈھانپ کر نکلنے کو ترجیح دیتی ہیں۔ تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ شرم و حیا ایک قدر ہے۔ جو آپ کی سوچ اور عمل میں ظاہر ہوتی ہے۔

گویا اقدار زندگی کے وہ محرکات ہیں جو مقاصد کو تشکیل دیتے ہیں۔ اقدار ہمارے قوت انتخاب کی راہنمائی کرتی ہیں اور زندگی گزرنے کے لائحہ عمل کو متاثر کرتی ہیں۔ زندگی اور عمل کی سمت مقرر کرتی ہیں ۔ اور اس بات کا تعین کرتی ہیں کہ وسائل و ذرائع کو کس طرح استعمال کیا جائے گا۔ اگر ساری قدروں کا الگ الگ جائزہ لیا جائے تو ہم دیکھیں گے کہ انسانی زندگی سے متعلق ساری قدروں کا نچوڑ "انسانیت کی بقا اور زندگی کو جاری و ساری رکھنا" ہے۔

اقدار کی تقسیم یا درجہ بندی

1- بنیادی یا جبلتی اقدار

ان اقدار کو خواہشات اور چاہت کے افعال کے طور پر تقسیم کیا گیا ہے یہ اقدار بنیادی طور پر جبلت اور رجحان و میلان کے زمرے میں آتی ہیں اور تمام افراد میں موجود ہوتی ہیں۔ یہ اقدار اہم اور قابل قبول ہیں مثلاً فن خوبصورتی میں دلچسپی جبلتی ہے۔ محبت اشیاء کی تعریف، خوشی، غمی سب جبلتی اقدار سے متعلق ہیں۔

2 تعمیری یا مقاصدی اقدار

یہ اقدار دیگر اشیاء کے ساتھ مناسبت رکھتی ہیں اور دیگر اقدار سے وابستہ ہیں۔ یہ کسی مقصد کے تحت حاصل کی جاتی ہیں تکنیکی دلچسپی، صحت مند ماحول، مناسب تفریح، کثیر پیداوار وغیرہ تعمیری اقدار ہیں۔ اسی طرح منصوبہ بندی، تنظیم وغیرہ جیسی اقدار گھریلو انتظام میں اہم ہیں۔ یہ تکنیکی قدریں ہیں کیونکہ یہ مقاصد کے حصول کا ذریعہ ہیں۔

بعض اقدار جبلتی بھی ہو سکتی ہیں اور تعمیری بھی۔ مثلاً مذہب، محبت، صحت، آرام، علم و دانش، کھیل کود اور فن وغیرہ۔ تمام اقدار مربوط اور منسلک ہیں۔ یہ فیصلہ اور انتخاب کرتے میں رہنمائی کرتی ہیں اور ان کے ذریعے دیگر اقدار اور مقاصد تک رسائی ہو سکتی ہے۔ جیسے ایمانداری، پاکیزگی، حیا، سچائی وغیرہ ہماری زندگی کی بنیادی اقدار ہیں۔

زندگی ایک مسلسل عمل ہے۔ جس میں ہم اقدار کا انتخاب کرکے فیصلے کرتے ہیں۔ اسی مسلسل عمل سے نظام اقدار کی نشو و نما ہوتی ہے اور تجربات اور تحقیقات کے ساتھ ساتھ ان اقدار میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ مذہب، محبت، آرام، صحت، علم و دانش، کھیل، فن سے دلچسپی جیسی اقدار انسانی کردار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

اقدار انسان کے ذہن اور انسانی عمل میں کارفرما ہوتی ہیں۔ یہ معاشرے کے آئین و دستور اور ضابطہ میں شامل ہیں اور یہ حقیقی و یقینی اس لیے ہیں کہ ضابطہ کے مطابق ہوتی ہیں۔ یہ کہانیوں کے جھوٹے اور تصوراتی خیالات نہیں۔ بلکہ اقدار اشیاء اور واقعات کی ماہیت اور فطرت کا ایک جز اور حصہ ہوتی ہیں۔ اس لیے اقدار کو محض اضافی حیثیت سے پرکھنا صحیح نہیں۔

مقاصد (GOALS)

کامیاب زندگی کی تکمیل کے لیے شعوری طور پر مقاصد کا تعین اور درجہ بندی کرنا حقیقت پسندی اور عملی رجحان کی نشاندہی کرتے ہیں۔ ہم سب شعوری اور غیر شعوری طور پر مقاصد کو حاصل کرنے کی کوشش میں مصروف نظر آتے ہیں۔ چند مقاصد زندگی کی بنیادی ضروریات سے وابستہ ہوتے ہیں۔ مثلاً کھانا پینا، موسم کی شدت سے حفاظت کے لیے لباس کا استعمال، دھوپ، بارش اور آندھی سے بچنے کے لیے مکان کا سہارا لینا۔ غرض یہ کہ انسان ہر وقت کوشش اور جدوجہد میں مصروف نظر آتا ہے۔

مقاصد دراصل خواہشات اور اقدار سے جنم لیتے ہیں اور یک سلسلہ لامتناہی کی صورت اختیار کر جاتے

ہیں۔ افراد اپنے شعور، فلسفہ حیات اور علم و تجربات کی روشنی میں مقاصد کا تعین کرتے ہیں۔ جو ضروریات، خواہشات اور اقدار کی خصوصیت و نوعیت پر منحصر ہیں۔ کیونکہ ہر خواہش نصب العین کا درجہ حاصل نہیں کر سکتی۔

زندگی کی چھوٹی سے چھوٹی خواہش اور ضرورت مقاصد کا روپ دھار سکتی ہے۔ لیکن زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے انفرادی اور خاندانی سطح پر حقیقت پسندانہ مقاصد کا تعین کرنا نہایت اہم ہے۔ کیونکہ ہر خواہش و ضرورت کو یکساں اہمیت نہیں دی جا سکتی۔ مقاصد زندگی ایک نہ ختم ہونے والی کڑی ہیں۔ ایک کے بعد دوسرا اور دوسرے کے بعد تیسرا مقصد۔ یہ سلسلہ متواتر اور دوامی ہے اور یہ مقاصد کی ایک نمایاں خوبی و خاصیت بھی ہے۔

مقاصد کی ایک اہم خاصیت یہ بھی ہے کہ یہ وقت اور حالات کے تحت تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ خاندانی مراحل اور بحران مقاصد کی تبدیلی میں محرک ثابت ہوتے ہیں یہ تبدیلی مقاصد کے حقیقی اور بامقصد عمل کو جاری رکھنے میں کامیابی عطا کرتی ہے۔

مُعاشرہ مقاصد کے چناؤ اور ان کے تعین میں بنیادی کردار ادا کرتا ہے اور مقاصد کے تعین کو بہت حد تک متاثر بھی کرتا ہے۔ دوسرے لوگوں سے میل جول کے نتیجہ میں افراد اور افراد خانہ نئے مقاصد قبول کرسکتے ہیں۔ دو افراد یا دو خاندان ایک سے اقدار و مقاصد کے متقاضی نہیں ہوتے اور ہر خاندان کے مقاصد کے تعین اور اُن کے حصُول کے لیے وسائل کا استعمال ہمیشہ نمایاں رہتا ہے۔

مقاصد کی درجہ بندی

مقاصد کی درجہ بندی ان کی تکمیل و حصُول کے لیے درکار میعاد اور عرصہ کی بنیاد پر کی جاتی ہے۔ مثلاً

1- فوری مقاصد (Immediate Goals)

3- کم مُدت میں حاصل کیے جانے والے مقاصد (Short Term Goals)

2- طویل المیعاد مقاصد (Long Term Goals)

1- فوری مقاصد

یہ وہ ضروریات اور خواہشات ہیں جن کی تکمیل فوری طور پر کم وسائل کے استعمال سے ممکن ہوتی ہے۔ مثلاً مطالعہ کے لیے کتاب یا رسالہ خریدنا۔ چھٹی کے دن افراد خانہ کی پسند کا کھانا پکانا۔ اپنے کسی پُرانے لباس میں ترمیم کرکے اسے قابل استعمال بنانا وغیرہ وغیرہ۔

2- کم مُدت میں حاصل کیے جانے والے مقاصد

یہ وہ مقاصد ہیں جن کو حاصل کرنے میں نسبتاً زیادہ جد وجہد اور وسائل استعمال کرنے پڑتے ہیں اور ان کی تکمیل و حصول چند سالوں میں ہوسکتی ہے مثلاً ایک طالبہ کا ہر سال امتحان پاس کرنا اور اسی طرح میڈیکل یا انجینئرنگ کالج میں داخلہ کے لیے لگاتار تگ و دو اور جد وجہد کرنا۔

3- طویل المیعاد مقاصد

طویل المیعاد مقاصد کا حصول ایک مُدت کے بعد ممکن ہوتا ہے مثلاً ڈاکٹری انجینئرنگ یا ڈاکٹریٹ کرنا۔ ان کی تکمیل میں زندگی کا ایک بڑا حصّہ اور کافی وسائل

صرف ہوتے ہیں۔اسی طرح دیگر مقاصد جیسے مکان بنانا یا خریدنا اور بچوں کی شادی وغیرہ طویل المیعاد مقاصد کہلاتے ہیں۔ طویل المیعاد مقاصد حاصل کرنے کے لیے مختلف کم مدت والے مقاصد حاصل کرنے ہوتے ہیں۔

اقدار و مقاصد کا گھریلو انتظام و انصرام سے کافی گہرا تعلق ہے۔ بلکہ یوں کہا جا سکتا ہے کہ مقاصد کے حصول کے لیے انتظامی و انصرامی صلاحیتوں کا ہونا ضروری ہے۔

سوالات

1۔ انتظام خانہ داری سے کیا مُراد ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

2۔ اقدار سے کیا مُراد ہے گھریلو زندگی میں اقدار کی کیا اہمیت ہے؟

3۔ اقدار کی درجہ بندی کیوں کر کی جا سکتی ہے؟ اس کی مختلف اقسام کے بارے میں لکھیں۔

4۔ کامیاب زندگی کی تکمیل کے لیے مقاصد کا تعین اور اس کی درجہ بندی حقیقت پسندی اور عملی رجحان کی نشاندہی کرتے ہیں۔کیونکر؟ مقاصد اور ان کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

5۔ مقاصد اور ان کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

6 مقاصد کی کتنی قسمیں ہیں۔ ان اقسام کا حصول گھریلو زندگی پر کیوں کر ممکن ہو سکتا ہے؟

7۔ درج ذیل بیانات میں سے صحیح بیان پر ✓ کا نشان لگائیں۔

(i) اقدار کے معنی اندازہ کرنے، اہمیت اور فوقیت دینے کے ہیں۔

(ii) اقدار کا داخلی تجربات سے کوئی تعلق نہیں۔

(iii) شرم وحیا ایک قدر ہے۔

(iv) اقدار مقاصد کی تشکیل نہیں کرتے۔

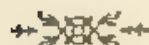
(v) اقدار جبلتی بھی ہوتی ہیں اور تعمیری بھی۔

(vi) اقدار انسان کے ذہن اور انسانی عمل میں کارفرما ہوتی ہیں۔

(vii) مقاصد زندگی کی ایک ختم ہونے والی کڑی ہیں۔

(viii) طویل المیعاد مقاصد کا حصول طویل مدت کے بعد بھی ممکن نہیں۔

(ix) مقاصد حالات اور وقت کے تحت تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔

(x) مقاصد خواہشات اور اقدار سے جنم نہیں لیتے۔

وسائل و ذرائع

ہوم اکنامکس میں وسائل و ذرائع سے مُراد وہ تمام ذرائع آمدنی و وسائل ہیں۔جو زندگی کے فوری، کم معیاد اور طویل المعیاد مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے لازم و ملزوم ہیں۔ ہر خاندان اور مختلف افراد کے ذرائع آمدنی و وسائل ایک دُوسرے سے مختلف ہوتے ہیں اور یہ وسائل گھریلو انتظامی امور میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

وسائل و ذرائع کی اقسام

وسائل و ذرائع کو درج ذیل دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔مثلاً

1۔انسانی وسائل و ذرائع (Human Resources)

2۔مادی وسائل و ذرائع (Material Resources)

انسانی وسائل و ذرائع

1۔ توانائی	کام کاج سے لے کر کھیل کُود تک اور آرام کے دوران بھی عمل تنفس کو جاری و ساری رکھنے کے کام آتی ہے۔
2۔ وقت	دن کے چوبیس گھنٹے۔ جس میں روزمرّہ معمولات کو تقسیم کیا جاتا ہے۔
3 دلچسپیاں	کڑھائی، بُنائی و کروشیا، ڈرائنگ، پینٹنگ، مضامین اور افسانہ نگاری، شعر و شاعری کا ذوق وغیرہ۔
4۔ قابلیت و اہلیت	جسمانی اور ذہنی قابلیت، مہارتوں اور ہُنر پہ کمال دسترس ہونا وغیرہ۔
5۔ علم اور معمولات	بجلی اور بجلی کے آلات سے واقفیت، کار کے انجن کے اہم پُرزوں سے واقفیت، عام اصول و قواعد سے واقفیت، اسلامی فقہ سے واقفیت وغیرہ وغیرہ۔
6۔ رجحان اور رّدیہ	تجاویز اور فلسفہ بنانا، مسائل کا حل تلاش کرنا، تعمیری اندازِ فکر، تخریبی اندازِ فکر کی نفی، اسلامی طرزِ معاشرت وغیرہ۔

مادی وسائل و ذرائع

1 - روپیہ پیسہ	زمین ' مکان اور دوکان کی آمدنی' بانڈ' سرٹیفکیٹ' حصص این آئی ٹی یونٹ' این ڈی ایف سی ' انشورنس' بینکرز ایکویٹی وغیرہ۔
2 - رفاہی سہولتیں	مسجد، سکول، تعلیم بالغاں کے مراکز، لائبریری، مارکیٹ، ڈاکخانہ بینک، تفریحی پارک، پولیس سٹیشن، فلاحی بہبود کے ادارے، زچہ بچہ کی صحت کے مراکز وغیرہ۔
3 مادی اشیاء	سکوٹر، کار، گھر، بنگلہ، جائداد، فرنیچر اور ساز و سامان وغیرہ۔

انسانی اور مادی وسائل و ذرائع میں تین قدریں مشترک ہیں مثلاً تمام وسائل

1۔ محدود ہوتے ہیں۔ 2۔ مفید ہوتے ہیں۔ 3۔ آپس میں ایک دوسرے سے متعلق ہوتے ہیں۔

ان تین مشترکہ قدروں کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ کسی بھی گروہ کے وسائل کے فرداً فرداً جائزے سے ان کے محدود ہونے کا اندازہ بخوبی لگایا جا سکتا ہے۔ خواہ وسائل میں روپیہ پیسہ ہو یا توانائی۔ ان سب کی ایک حد مقرر ہوتی ہے اور مختلف افراد ان کی مختلف مقدار رکھتے ہیں۔ زندگی کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے انسانی اور مادی وسائل کو استعمال میں لائے بغیر کامیابی نہیں ہوسکتی اور اکثر حالات میں انسانی اور مادی وسائل و ذرائع دونوں کو بیک وقت استعمال کرنا پڑتا ہے۔ جہاں تک ان وسائل کے آپس کا تعلق ہے تو اس کے لیے یوں کہا جا سکتا ہے کہ زندگی کا کوئی بھی مقصد صرف روپیہ پیسہ کے بل بوتے پر حاصل نہیں ہوسکتا۔ بلکہ اس کے لیے وقت و توانائی اور دیگر وسائل مثلاً قابلیت، اہلیت، دلچسپی اور کچھ نہ کچھ مہارتوں اور ہنرمندی کی بھی ضرورت پیش آتی ہے۔ صرف مادی اشیاء کی مدد سے اپنے مقاصد کی تکمیل ناممکن ہے۔ کیونکہ ان مادی اشیاء کے مصرف کے لیے وقت، توانائی و قوت اور مہارتوں کے ساتھ ساتھ ایک ایسے رجحان کی بھی ضرورت ہے جو مادی اشیاء کے استعمال کو اہم اور ضرورت کا تقاضا سمجھ کر قبول کرے۔

وسائل کے صحیح استعمال کے لیے خاتونِ خانہ کو اپنے اندر کئی تبدیلیاں لانی ہوں گی۔ مثلاً

1۔ وسائل و ذرائع کے صحیح و مناسب استعمال کی ضرورت کا احساس جب تک جنم نہیں لیتا اور اس احساس کی اہمیت کو سمجھا نہیں جاتا۔ اُس وقت تک ہوم اکنامکس کے مضامین خاص طور پر انتظام خانہ داری کی صلاح اور اس میں مہارت پیدا نہیں ہوسکتی۔

2۔ خاندانی زندگی کے مختلف ادوار میں خاندانی مقاصد کی مطابقت سے وسائل کو استعمال کیا جائے اور یہ بھی تسلیم کر لیا جائے کہ خاندانی زندگی کے مختلف ادوار میں فوری مقاصد سے لے کر طویل المیعاد مقاصد تک وسائل کے تقاضے اور مصرف مختلف ہوں گے۔ بلکہ ان کے استعمال کے مختلف طریق اپنانے ہوں گے۔

3۔ اپنے رویہ میں لچک اور لوچ انتظامی امور کے ساتھ ساتھ انتظامی قابلیت اور اہلیت میں مزید

معاون و مددگار ثابت ہوتی ہے۔
اِن تین بنیادی قدروں کی اہمیت اور افادیت کو سمجھتے ہوئے وسائل کے تسلی بخش اور صحیح استعمال کے لیے منصوبہ بندی ، انضباط یا عمل اور تنقیدی جائزہ ضروری ہیں۔

وقت اور قوّت و توانائی کا استعمال (TIME AND ENERGY MANAGEMENT)

گھریلو ذمّہ داریاں خاتونِ خانہ کی قوّت و توانائی اور وقت کے استعمال کو ہر لمحہ چیلنج کرتی ہیں کیونکہ کوئی بھی کام ایسا نہیں جس میں قوّت اور وقت کا استعمال نہ ہو۔ یہاں تک کہ آرام کے وہ لمحے جن کو خاتونِ خانہ اپنا حق سمجھتے ہوئے استعمال میں لاتی ہے یہ بھی دِن کے چوبیس گھنٹوں سے مہیّا کرنے ہوں گے اور آرام کے دوران عملِ تنفس جاری رکھنے کے لیے بھی جسمانی قوّت (خواہ وہ بہت کم صرف ہو) استعمال کرنی ہوگی۔

انتظام خانہ داری میں اگر ان دو انسانی وسائل کے استعمال کو خصوصی توجہ دی جائے تو مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ بلکہ یہ کہنا بھی بے جا نہ ہوگا کہ اِن وسائل و ذرائع کی اہمیت کو زندگی بھر نظرانداز نہیں کیا جا سکتا۔ دیکھا جائے تو جدید آلات کی نت نئی اقسام کی ایجاد میں بھی وقت و قوّت کی اہمیت اور بچت نظر آتی ہے۔ جدید دَور میں ہر خاتونِ خانہ کا یہ فریضہ ہونا چاہیے کہ وہ وقت اور قوت و توانائی کے صحیح اور مناسب استعمال سے اپنی کارکردگی کو بہتر سے بہتر بنائے۔ تاکہ حالاتِ حاضرہ کا ساتھ خوش اسلوبی اور کم سے کم جسمانی و ذہنی تھکاوٹ اور بوجھ کے بغیر دے سکے۔

وقت اور قوّت کے صحیح استعمال کے اقدامات

وقت و قوّت کے صحیح استعمال کے لیے درج ذیل اقدامات ضروری ہیں۔

1- گھریلو کاموں کے لیے وقت کی منصوبہ بندی کرنا۔
2- کام کو منظّم کرنا نیز سامان و آلات کی ترتیب و تنظیم کرنا
3- کام کی جگہ ترتیب دینا۔
4 استعمال کی جانے والی اشیاء کو لیبل کرنا۔
5- نقل و حرکت کو کم سے کم فاصلہ تک محدود کرنا۔
6 قوّت و توانائی بچانے والے آلات و سامان استعمال کرنا

1- گھریلو کاموں کے لیے وقت کی منصوبہ بندی کرنا

موجودہ دور میں بھی ہماری پاکستانی خواتین کے لیے وقت کی منصوبہ بندی ایک نیا تصوّر سمجھا جاتا ہے۔ بہت کم خواتین اس کی اہمیت اور افادیت سے آگاہ ہیں۔ اکثر خواتین اس تصوّر کو صرف پڑھے لکھے اور امیر گھرانوں کا کھیل سمجھتی ہیں۔ جبکہ سب سے زیادہ اہمیت اور توجہ ہماری ان خواتین کو دینی چاہیے جو معاشی درجہ بندی کے اعتبار سے درمیانہ اور اس سے بھی کم درجہ بندی کے زمرے میں آتی ہیں۔ اور ان خواتین کے لیے بھی وقت کی منصوبہ بندی اہم ہے جو ملازمت پیشہ ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین معاشی اعتبار سے خواہ کسی بھی دَرجہ میں ہوں، بحیثیت خاتونِ خانہ وقت کی منصوبہ بندی ان کے لیے نہایت اہم

امر ہے۔ کچھ خواتین لاشعوری طور پر وقت کی منصوبہ بندی کر لیتی ہیں۔ لیکن کام کی تکمیل کے لیے باقاعدہ منصوبہ بندی لازم ہے۔ وقت کی منصوبہ بندی کے لیے ضروری ہے کہ روزمرّہ، ہفتہ وار اور کبھی کبھار کیے جانے والے کاموں کی نشاندہی کر لی جائے۔ اِس طرح اِن کاموں کے لیے اوقات کا تعیّن کرنا سہل ہو جائے گا۔ کاموں کی نشاندہی ذیل میں دیے گئے طریق سے کی جا سکتی ہے۔

1۔ روزمرّہ کاموں کی فہرست

(i) گھر کی صفائی، جھاڑ پونچھ اور پوچا لگانا (ii) کھانا پکانا
(iii) بچّوں کی دیکھ بھال (iv) بچّوں کو پڑھانا
(v) ٹی وی کے چیدہ چیدہ پروگرام دیکھنا (vi) بچّوں کو لمبی سیر کے لیے بھیجنا
(vii) کپڑے استری کرنا، جُوتے پالش کرنا (viii) بستر بنانا

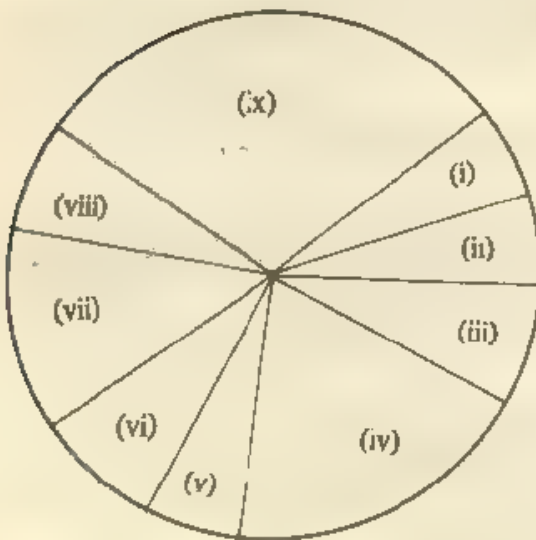
2۔ ہفتہ وار کاموں کی فہرست

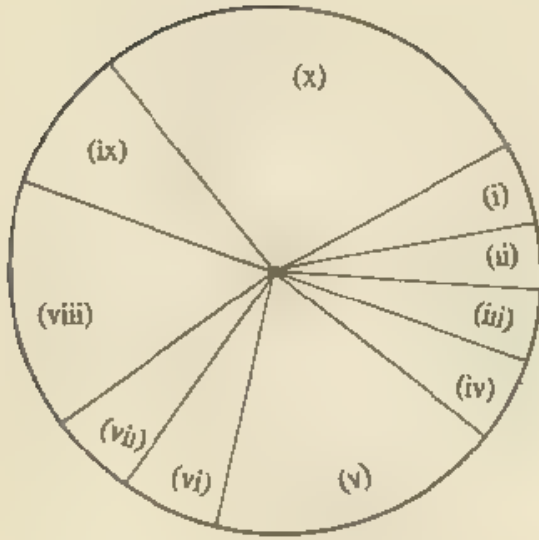
(i) جالے اتارنا، گھر کی مکمّل صفائی، باورچی خانے کی دھلائی۔
(ii) کپڑوں کی مرمت و صفائی (iii) کپڑوں کی دھلائی

3۔ کبھی کبھار کیے جانے والے کاموں کی فہرست

(i) چٹائی، دری، قالین وغیرہ جھاڑنا اور فرش کی صفائی۔ (ii) پردوں کی جھاڑ پونچھ
(iii) فرنیچر پالش کرنا (iv) کپڑوں کی سلائی و مرمت

اِن تمام کاموں کی ادائیگی کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ اِس لیے ضروری ہے کہ دن کے چوبیس گھنٹوں کی تقسیم کا ایک ذہنی نقشہ تیار کر لیا جائے۔ مثال کے طور پر طالبات دن کے چوبیس گھنٹوں کو ذیل میں دیئے گئے خاکہ کے مطابق گزارتی ہیں۔

طالبات کے لیے ایک دن کے چوبیس گھنٹوں کی تقسیم

(i) نماز
(ii) تیار ہونا
(iii) ناشتہ کرنا
(iv) ذاتی دیکھ بھال
(v) آرام یا اِدھر اُدھر وقت ضائع کرنا
(vi) گھریلو کاموں میں مدد
(vii) کالج کا کام اور پڑھائی
(viii) بے کار وقت
(ix) سونے کا وقفہ

طالبات کے لیے ایک دِن کے چوبیس گھنٹوں کی ترمیم شدہ تقسیم

(i) نماز
(ii) صبح کی سیر
(iii) تیّار ہونا
(iv) کھانے کے اوقات
(v) کالج
(vi) جوگنگ ، بیڈمنٹن ، ہاکی ، ٹینس
(vii) گھر پہ مدد کرنا
(viii) کالج کا کام / مطالعہ
(ix) ٹی وی دیکھنا ، کہانیاں پڑھنا ، رسائل و اخبار کا مطالعہ
(x) سونے کا وقفہ

اِن خاکوں کا موازنہ ظاہر کرتا ہے کہ چوبیس گھنٹوں کے استعمال میں صرف ایک ہی اصُول کارفرما ہے یعنی یا تو کسی ایک سرگرمی کے لیے وقت گھٹا دیا جائے یا تمام سرگرمیوں میں سے یکساں طور پر وقت گھٹا دیا جائے۔ یہ دونوں اصُول اِس لیے ممکن نہیں ہیں کیونکہ مختلف سرگرمیوں کے لیے مختلف اوقات کی ضرورت ہوتی ہے ۔ جسمانی و ذہنی صحت کے پیشِ نظر ہم نیند کا وقفہ کم نہیں کر سکتے کیونکہ کم از کم چھ گھنٹے کی نیند نہایت ضروری ہے۔ البتہ اگر کوئی خاتون آرام اور نیند کے لیے زیادہ وقت وقف کرتی ہو تو وہ آسانی سے نیند کے اوقات میں سے کچھ وقت منہا کر سکتی ہے۔

ہر خاندان کے لیے یکساں تقسیم اوقات کا منصُوبہ کارگر ثابت نہیں ہوسکتا۔ بلکہ ہر خاندان اپنے اہلِ خانہ کی تعداد اور ان کی ضروریات کے مطابق ہی چوبیس گھنٹوں کی تقسیم کا منصُوبہ بنا سکتا ہے۔ اِسے کارآمد اور عملی شکل دینے کے لیے درج ذیل تین اصُول مرتب کیے گئے ہیں جن پر عمل پیرا ہونے سے وقت کو مناسب اور صحیح انداز میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

1 ۔ روزمرّہ ، ہفتہ وار ، پندرھواڑے اور کبھی کبھار کیے جانے والے کاموں کی فہرست بنانا۔
2۔ ہر کام مقرّرہ وقت پر کرنا۔
3 ۔ ڈائری یا نوٹ بک میں اوقات کی تقسیم لکھنا اور اس پر عمل کرنا۔

ملازمت پیشہ خاتون کے لیے وقت کا گوشوارہ (نمونہ)

(بچے پانچ عدد)

وقت	ہفتہ	اتوار	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ
5.00 - 5.30	وضو، نماز، سیر	→	→	وضو، نماز، سیر	←	←	←
5.30 - 7.00	ناشتہ کی تیاری، بچوں کی اور اپنی تیاری	→	→	ناشتہ کی تیاری، بچوں کی اور اپنی تیاری	←	←	←
7.00 - 7.30	بچوں کو سکول چھوڑنا اور دفتر	→	→	بچوں کو سکول چھوڑنا اور دفتر	←	←	کپڑوں کی دھلائی
7.30 - 8.30	دفتر / ملازم / ملازمہ	دفتر / ملازم / ملازمہ	دفتر / ملازم / ملازمہ	دفتر / ملازم / ملازمہ	دفتر / ملازم / ملازمہ	دفتر / ملازم / ملازمہ	ناشتہ
8.30 - 9.30	استری و صفائی	صفائی و صحن کی	صفائی و	جالے اتارنا	کمروں کی صفائی	صفائی استری	دھوبی کی دھلائی
9.30 - 10.30	〃	دھلائی	دروازوں کی صفائی	〃	باورچی خانہ کی دھلائی	باغیچہ کی صفائی	گھر کی صفائی
10.30 - 11.30	〃	〃	〃	〃	〃	〃	گھر کی صفائی / چائے
11.30 - 12.30	〃	〃	〃	〃	〃	〃	دوپہر کا کھانا
12.30 - 1.30	〃	〃	〃	〃	〃	〃	نماز، ملنے جانا اصلاحی، مہمان داری وغیرہ
1.30 - 2.00	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
2.00 - 2.30	دفتر سے واپسی، بچوں کو سکول سے لینا	→	→	دفتر سے واپسی، بچوں کو سکول سے لینا	〃		〃
2.30 - 3.30	دوپہر کا کھانا، میز وغیرہ صاف کرنا	→	→	دوپہر کا کھانا، میز وغیرہ صاف کرنا	←	←	〃
3.30 - 4.30	نماز عصر آرام (سیر) استری	نماز، الماریوں کی صفائی	نماز، باغیچہ کی دیکھ بھال	نماز عصر، آرام، سیر	نماز، شیشوں کی صفائی	نماز، سلائی، سیر	〃
4.30 - 5.00	چائے، مشروب	→	→	چائے، مشروب	←	←	〃
5.00 - 7.00	رات کا کھانا پکانے کا عمل	→	→	→	کھانا پکانے کا عمل	←	←
7.00 - 9.00	بچوں کو پڑھانا، سکول کا کام کرانا	→	→	بچوں کو پڑھانا، سکول کا کام کرانا	←	مہمان داری، ملنے جانا	بچوں کو پڑھانا
9.00 - 10.00	رات کا کھانا، باورچی خانہ کی ترتیب	→	→	رات کا کھانا، باورچی خانہ کی ترتیب	←	←	←
10.00 - 11.00	سلائی، کڑھائی، مرمت	استری	کپڑوں کی دھلائی	استری	کپڑوں کی دھلائی	←	←
11.00 - 12.00	مطالعہ، ذاتی دیکھ بھال	مطالعہ	مطالعہ	مطالعہ	ذاتی دیکھ بھال	ٹی وی	←

خاتونِ خانہ کے لیے وقت کا گوشوارہ (نمونہ)

(بچّے پانچ عدد)

وقت	ہفتہ	اتوار	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ
5.00-5.30	وضو، نماز، سیر	→	→	وضو، نماز، سیر	←	←	←
5.30-6.30	ناشتہ کی تیاری اور بچوں کو سکول کے لیے تیار کرنا	→	→	ناشتہ کی تیاری اور بچوں کو سکول کے لیے تیار کرنا	←	←	←
6.30-7.30	شیر خوار بچے کی دیکھ بھال	→	→	شیر خوار بچے کی دیکھ بھال	←	←	←
7.30-8.30	کپڑوں کو درست کرنا اور بچوں کے کپڑوں کی دھلائی	→	→	استری	بچوں کے کپڑوں کی دھلائی	بچوں کے کپڑوں کی دھلائی	عزیزوں کو ملنے، سیر و تفریح کی تیاری
8.30-9.00	→	→	سستانے کے لئے وقفہ	سستانے کے لئے وقفہ	←	←	←
9.00-11.00	→	→	→	کھانا پکانے کا عمل	←	←	←
11.00-1.00	→	→	→	ذاتی دیکھ بھال	←	←	←
1.00-1.30	→	→	→	نماز ظہر	←	←	←
1.30-2.00	→	→	→	بچوں کی سکول سے آمد، بچوں کو سکول سے واپس لینا	←	←	←
2.00-3.00	→	→	→	دوپہر کا کھانا، میز اور باورچی خانہ کی صفائی	←	←	←
3.00-4.30	نماز عصر اور آرام	نماز اور کپڑوں کی مرمت	الماریوں کی صفائی	نماز عصر اور آرام	باورچی خانہ کی الماریوں کی صفائی	شیشوں کی صفائی، دروازے، کھڑکیاں	←
4.30-5.00	چائے، مشروب	چائے، مشروب	چائے، مشروب	چائے، مشروب	چائے، مشروب	چائے، مشروب	چائے، مشروب
5.00-7.00	بچوں کو پڑھانا، سکول کا کام کرانا	←	←	←	←	←	←
7.00-8.00	رات کے کھانے کے لیے تیاری اور میز کی صفائی	←	←	←	←	←	←
8.00-9.00	→	→	→	ٹی وی، مطالعہ	←	←	←

اوقات کی تقسیم کے لیے مختلف طریقے ور انداز اپنائے جا سکتے ہیں خواہ آپ اِنھیں روزنامچے کی صورت میں لکھیں یا ایک ہی صفحہ پر پُورے ہفتہ کا منصُوبہ لکھ لیں۔ پورے ہفتہ کی منصُوبہ بندی ایک صفحہ پر دکھانے سے ایک نظر میں ہی پُورے ہفتہ کے کاموں کا اندازہ ہو جاتا ہے اور اگر کسی مصروفیت یا اچانک مہمانوں کی آمد کی وجہ سے کوئی تبدیلی کی گئی ہو یا کوئی کام رہ گیا ہو تو اِسے جلد ہی مکمل کیا جاسکتا ہے۔ جدید طرزِ تعمیرات اور آمد و رفت کی سہُولت کے پیشِ نظر پیدل چلنا اور سیر کرنا صحت کے لیے لازمی ہے۔ اِس لیے خواتین کو بھی اپنے وقت کے گوشوارہ میں اس کی پُوری پُوری گنجائش رکھنی چاہیے۔ وقت کی منصُوبہ بندی کی وضاحت کے لیے دو خاکے پیش کیے گئے ہیں۔ جن کے موازنے سے کئی اہم پہلو سامنے آتے ہیں۔ مثلاً خاتونِ خانہ اور ایک ملازمت پیشہ خاتونِ خانہ کے اوقات کی تقسیم اور تفاوت ، ملازمت پیشہ خاتون کا روزمرہ کاموں کے لیے ملازم پر انحصار اور مقرّرہ چوبیس گھنٹوں کی ایسی تقسیم اور منصُوبہ بندی جو ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ پیدا کیے بغیر مثبت اور فعال عمل کا نمونہ ہو۔

2۔ کام کو منظّم کرنا اور سامان و آلات کی ترتیب و تنظیم کرنا یہ وقت اور توانائی کی منصُوبہ بندی کا دُوسرا اہم اصُول ہے۔ اس کے لیے سامان و آلات کو سہُولت اور استعمال کی مطابقت سے رکھنا بھی صرف اسی حالت میں کارآمد ثابت ہو سکتا ہے۔ جب کام کو منظّم کرنے کی اہمیت و صلاحیت پیدا کی جائے اور سامان و آلات کو استعمال کے فوراً بعد اسی جگہ و مقام پر آیندہ استعمال کے لیے ترتیب سے رکھ دیا جائے۔

انتظام خانہ داری میں یہ ضروری ہے کہ کاموں کی اہمیّت کے پیشِ نظر اِن کی درجہ بندی کر لی جائے خواہ وہ ہفتوں ، مہینوں یا سال کے کچھ عرصہ پر محیط ہوں۔ اس طرح خاتونِ خانہ کام کو منظّم طریقے اور ترتیب سے مکمّل کر سکتی ہے۔ کام میں تسلسل اور تواتر بھی تنظیم اور ترتیب کا موجب بنتے ہیں۔ کاموں کو اکٹھے ملا کر یا علیحدہ علیحدہ بھی کیا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر سالن کا مصالحہ بھُوننے کے بعد سالن کو دم پر یا ہلکی آنچ پر رکھ کر کپڑوں کی دُھلائی کی جا سکتی ہے۔ لیکن اس عمل میں گزشتہ یا پہلے والے کام کو یاد رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ دو خصوصی توجہ طلب کاموں کو بھی بیک وقت کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر بچّوں کی کھیل کے دوران نگرانی اور کپڑے استری کرنے کا کام ساتھ ساتھ ہو سکتے ہیں۔ کھانا پکانے کے دوران بچّوں کے سکول کے کام کی نگرانی بھی کی جا سکتی ہے۔

3۔ کام کی جگہ ترتیب دینا وقت اور توانائی کے صحیح اور مناسب استعمال کا یہ تیسرا اہم اصُول ہے۔ اس سے نہ صرف کام جلد ہو جاتا ہے بلکہ قوّت و توانائی اور وقت کی بھی بچت ہوتی ہے۔ کام کسی بھی نوعیت کا ہو اس کو مکمّل کرنے کے لیے چند مخصوص سامان اور آلات کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے سینے پرونے کے لیے سُوئی دھاگا ، قینچی ، پیمائشی فیتہ اور سلائی مشین وغیرہ۔ پڑھنے کے لیے یا پڑھائی کے اوقات میں کتابیں، پنسل ، سیاہی ، قلم ، کاغذ و کاپی وغیرہ۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ ان کاموں کو شروع کرنے سے پہلے چیزوں کو اکٹھا کرنے میں جتنا وقت صرف ہو جاتا ہے اس سے شوق ماند پڑ جاتا

ہے لہٰذا اِس اُلجھن اور وقت کے ضیاع سے بچنے کے لیے ذیل میں دیئے گئے اصُول ذہن نشین کرنے کے علاوہ عملی طور پر اپنانے بہت ضروری ہیں۔

1 ۔ ایسے مخصوص آلات اور سامان جو ایک کام کی تکمیل کے لیے ضروری ہیں انھیں ہمیشہ ایک جگہ پر رکھا جائے۔

2 ۔ ضرورت کے مخصوص آلات و سامان کو ایسی جگہ پر رکھا جائے جہاں سے آلات و سامان سہولت سے حاصل کیے جا سکیں۔ یہ اصُول باورچی خانہ کے انتظام کے لیے خاص طور پر ضروری ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ چُولہے کے نزدیک سامان اور غذائی اشیا کو ترتیب دینے سے وقت اور قوت کی خاص بچت ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر ذیل کی ترتیب پڑھنے سے یہ اصُول واضح ہو جاتا ہے کہ مخصوص آلات و سامان کو اگر سہُولت سے حاصل کیا جا سکے تو نہ صرف کام کرنے میں سہُولت ہوتی ہے بلکہ وقت اور توانائی کی بچت بھی ہوتی ہے۔

سامان	اشیا	سامان	اشیا
چھلنی	نمک	ڈوئی، پلٹے، کفگیر وغیرہ (تمام اقسام کے)	اناج
گرائنڈر	مصالحہ جات	بوتل کھولنے کی چابی	چائے
کدوکش	چینی	فرائی پین	کافی
انڈا پھینٹنی	شکر	جھاڑن وغیرہ	
پیالے اور تھالیاں	دالیں	تھرموس	
ناپنے کے کپ اور چمچ	آٹا	ٹی کوزیاں	
بیلن، توا، چمٹا	چاول	نیپکن وغیرہ	
چاقو، چھریاں	گھی		

اسی طرح جو سامان نل کے پاس ترتیب دیا جا سکتا ہے اس میں ذیل کی اشیا شامل ہیں۔

دیگچیاں اور اُن کے ڈھکن

بالٹیاں، وِم، صابن اور سفنج وغیرہ۔

کام کرنے کی جگہ کو باضابطہ طور پر عملی (Functional) بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اِس جگہ کام کی نوعیت اور کام کرنے والے کی سہُولت دونوں کو پیشِ نظر رکھا جائے۔ کیونکہ یہ ترتیب عملی کام کو فعال بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اِس کے لیے ان اقدامات کا جاننا ضروری ہے۔ جن سے خاتونِ خانہ کم سے کم حرکت، کوشش اور تھکاوٹ کے بغیر کام کر سکے۔ کام کرنے کے لیے مناسب اور صحیح جگہ ترتیب دینے کے لیے چند اہم نکات کو پیشِ نظر رکھنا نہایت ضروری ہے۔

ا۔ عمودی طرز میں جگہ کا تعین (i) کام کرنے کی جگہ کی فرش سے اُونچائی (ii) شیلف، درازوں اور الماریوں کی اُونچائی (iii) سامان و آلات کی اُونچائی (iv) سامان و آلات کا حجم اور وزن

ان چار نکات کو ذہن میں رکھنے سے کام کرنے والا اپنے قد کو مدّنظر رکھتے ہُوئے جگہ کی ترتیب اِس انداز میں کر سکتا ہے جس میں کم تھکاوٹ اور کم توانائی کے خرچ کا اصُول کارفرما ہو۔ اور اِس طرح کام کرنے والا اپنے بازوؤں کی آسان پہنچ کے اندر اندر صحیح جگہ کا تعین اور اس کی ترتیب مکمل کر سکتا ہے جس سے جسم کے کسی بھی حصّہ پر تناؤ یا جھکاؤ پیدا نہیں ہوتا۔ اِس لیے اسے آرام دہ طریقہ مانتے ہُوئے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ اس طرح غیرضروری قوّت استعمال نہیں ہوگی نیز تھکان بھی کم ہوگی۔

ب۔ اُفقی طرز میں جگہ کا ڈیزائن وقت اور قوّت کے صحیح مصرف یا دُوسرے الفاظ میں ان کو بچانے کے لیے کام کی جگہ پر آلات کی ترتیب اس طرز اور انداز میں کی جائے کہ کام کرنے والے کے دونوں ہاتھ بیک وقت یا باری باری دائیں اور بائیں بغیر مُڑے اور قدم اُٹھائے سامان تک پہنچ جائیں۔ اِسے اُفقی زاویے سے ہاتھوں کی آرام دہ پہنچ کے اصُول کے تحت ترتیب دینا کہا جاتا ہے۔ اس کے لیے آلات و سامان اور متصل جگہ کی اونچائی کو مدّنظر رکھا جاتا ہے اور یہ اصُول وقت اور قوّت و توانائی کے صحیح اور مناسب استعمال میں اِس لیے مددگار ثابت ہوتا ہے کہ اِس میں بےجا تناؤ، جھکاؤ اور غیرضروری چل قدمی سے بچاؤ ہو جاتا ہے۔

ج۔ مختلف حِصّوں کی باہمی ترتیب کام کرنے کی مخصُوص جگہ اور اس کے مختلف حصّوں کی ترتیب اور ان کا آپس میں تعلق توانائی اور قوّت کو ضائع ہونے سے بچا سکتا ہے۔ اس اصُول کو اپنانے کے لیے ذیل میں دیئے گئے چار نکات پر عمل کرنا ضروری ہے۔ اِن نکات کا انفرادی اور آپس کا تعلق سمجھ لینے سے اس اصول پر کاربند ہونا آسان ہو جاتا ہے۔

1- کام کرنے کی جگہ اور اس جگہ کے سامان کا آپس میں تعلق۔
2- کام کرنے کی جگہ کی تقسیم۔
3- درازوں، دروازوں اور الماریوں کی جگہ کا تعین۔
4- کام کرنے کی جگہ یعنی وہ مختص حصّہ یا مخصُوص جگہ جہاں کام کیا جائے۔

یہ چاروں اقدامات نہ صرف منظّم کام کی نشاندہی کرتے ہیں بلکہ اِن اقدامات کو اپنانے سے وقت اور توانائی کو بھی منظّم اور محدود پیمانے پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

4- استعمال کی جانے والی اشیا کو لیبل کرنا وقت اور توانائی کی بچت کا ایک اور اہم اصُول اشیا کو لیبل کرنا ہے، کیونکہ باورچی خانہ میں سٹور کی گئی اشیاء کو لیبل نہ کرنے سے وقت اور قوّت کا ضیّاع ہوتا ہے۔ مثلاً ایک دال نکالنے کے لیے دس مرتبان یا ڈبے کھولنے پڑتے ہیں۔ درازوں سے چمچ، کانٹے، چھُریاں نکالنے کے لیے کم سے کم تین عدد درازیں مزید

کھولنی پڑتی ہیں۔ اِس لیے باورچی خانہ کے سامان اور دوائیوں کو لیبل کرنا ازحد ضروری ہے۔ باورچی خانہ کی اشیاء کو لیبل کرنے کی زحمت سے بچنے کے لیے یہ ہو سکتا ہے کہ تمام اشیاء پلاسٹک کے مرتبان میں رکھی جائیں جن کو باہر سے دیکھ کر بآسانی کھولا جا سکے۔ مگر دوائیوں کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کیونکہ رنگ و بو کی شناخت سے دوائیوں کا غلط استعمال بھی ہو سکتا ہے۔ لہذا ان کو لیبل کرنا ضروری ہے۔

5۔ نقل و حرکت کو کم سے کم فاصلہ تک محدود کرنا

وقت اور توانائی کی بچت کا یہ پانچواں اصُول نہایت اہم ہے۔ اور اس کے صحیح استعمال کے لیے لازم ہے کہ تمام کاموں کے دوران ایک جگہ سے دُوسری جگہ جانے کے فاصلے کو کم سے کم کیا جائے۔ اس طرح ہم وقت اور قوّت کی بچت کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کھانے کی میز لگانے اور برتن اُٹھانے کے لیے اگر ٹرے یا ٹرالی استعمال کی جائے تو اس طرح غیرضروری چکر مکمّل طور پر ختم ہو جائیں گے۔ دُھلے ہوئے کپڑے تار پر ڈالتے ہوُئے جسم کو بار بار جُھکانے کی بجائے اگر کپڑوں کا ٹب سٹول یا کُرسی پر رکھ لیا جائے۔ تو جسم کی غیرضروری حرکات کم کی جاسکتی ہیں۔ کیونکہ ہر جسمانی حرکت میں وقت صرف ہوتا ہے۔ خواہ یہ چند سیکنڈ ہوں یا چند منٹ۔

6۔ قوّت و توانائی بچانے والے آلات و سامان استعمال کرنا

قوت و توانائی بچانے والے آلات و سامان استعمال میں آسانی اور سہولت پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ کام کو تیز رفتاری سے کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کا استعمال گھریلو انتظامی امور کو سہل اور بامقصد بناتا ہے۔ اس کی سادہ سی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ کند چھری، چاقو، قینچی وغیرہ کے استعمال سے ہاتھ دکھنے لگتے ہیں نیز وقت بھی زیادہ لگتا ہے موجودہ دور میں خاتون خانہ کو بے شمار سہولتیں میسر ہیں جن سے کام پہلے کی نسبت آسانی سے اور کم وقت میں ہو جاتا ہے۔ گیس کے چولہے خواتین کے لیے ایک نعمت ہیں۔ اسی طرح پریشر ککر، مصالحہ پیسنے کے لیے بجلی کی مشین، بجلی کی استری، بجلی کا ٹوسٹر، ریفریجریٹر اور دھلائی کی مشین جیسے آلات کے استعمال سے وقت اور قوت کی بچت ہوتی ہے۔ نیز ان سے ذہنی اور جسمانی تھکن کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پس مندرجہ بالا اقدامات کو اپنانے سے ہم وقت اور توانائی کی صحیح منصُوبہ بندی کرتے ہوئے وقت اور توانائی کے بے جا مصرف سے بچ سکتے ہیں۔ اور یوں ہم ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

عملی کام

1۔ اپنے لیے دِن کے چوبیس گھنٹوں کی تقسیم کا ایک گوشوارہ تیار کریں۔
2۔ گھرانے کے مختلف افراد کی سرگرمیوں کو پیشِ نظر رکھتے ہوُئے وقت کا گوشوارہ بنائیں۔

سوالات

1۔ ہوم اکنامکس میں وسائل و ذرائع سے کیا مُراد ہے؟ ان کی اقسام پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

2۔ ایک خاتون خانہ گھریلو ذمہ داریوں کو پُورا کرنے کے لیے وقت اور توانائی کا استعمال کیونکر بہتر طور پر کر سکتی ہے؟

3 وقت اور قوّت کے صحیح استعمال کے لیے کون سے اقدامات ضروری ہیں۔ تفصیلاً لکھیں۔

4۔ درج ذیل بیانات میں سے صحیح بیان پر ✓ کا نشان لگائیں۔

(i) وسائل و ذرائع گھریلو انتظامی امور میں نہایت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

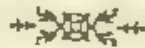
(ii) تمام ذرائع مفید نہیں ہوتے۔

(iii) ذرائع کی اہمیت کو زندگی بھر نظرانداز نہیں کیا جا سکتا۔

(iv) وقت اور توانائی کے صحیح اور مناسب استعمال کے لیے سامان و آلات کا مقررہ جگہ پر رکھنا ضروری ہے۔

(v) کام کرنے کی جگہ کو عملی بنانے کے لیے اس جگہ کام کی نوعیت اور کام کرنے والے کی سہولت کو پیش نظر رکھنا ضروری نہیں۔

(vi) کام کی نوعیت کو مدِنظر رکھتے ہوئے کام کرنے کی جگہ اور اس کے حجم کا تعین کیا جاتا ہے۔

(vii) باورچی خانہ میں سٹور کی جانے والی اشیا کو لیبل کرنا ضروری ہے۔

تھکن اور اس کے اثرات

انتظام خانہ داری میں تھکن اور اُس کے اثرات کا تذکرہ کیے بغیر انتظام خانہ داری کے مثبت پہلوؤں کو اُجاگر نہیں کیا جا سکتا کیونکہ انتظام و انصرام کا ایک بُنیادی مقصد خاتونِ خانہ کو بے جا تھکاوٹ سے نجات دلانا بھی ہے۔

تھکن کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ لفظ مختلف معنی میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ کسی ایک مخصوص احساس کی جانب اشارہ نہیں کرتا بلکہ کام کرنے اور اس کے مختلف اثرات کی نشاندہی کرتا ہے جو نقصان دہ اور مہلک ثابت ہو سکتے ہیں اور یہ اثرات کام کی زیادتی اور طویل عرصہ تک کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ مگر آرام کرنے اور ستانے سے دُور ہو جاتے ہیں۔

ماہرین نے چار مختلف قسم کے اثرات تجویز کیے ہیں جو زیادہ کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور جنھیں تھکن یا تھکاوٹ کا نام دیا گیا ہے۔

1- سستی اور افسردگی

2- اکتاہٹ و تھکاوٹ، درد اور کام نہ کرنے کی خواہش۔

3- کام کرنے کی صلاحیت میں بتدریج زوال یا دوسرے الفاظ میں کام کرنے کی اہلیت میں بتدریج کمی

4 ناتوانی اور کمزوری جو مختلف قسم کی طبی تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جیسے خون کی بناوٹ میں کیمیائی تبدیلی، غدودی رطوبت اور خارج ہونے والے مادوں میں کمی بیشی وغیرہ۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ اکثر افراد اور خواتین تھکن کے دوران اِسی قسم کے اثرات سے متاثر ہوتے ہیں۔ ور اِن میں سے کسی ایک کی موجُودگی تھکن کو ظاہر کرتی ہے۔ تھکاوٹ ذہنی اور جسمانی دونوں قسم کی ہو سکتی ہے۔

تھکا دینے والے تجربات

تھکاوٹ کے نفسیاتی اور جسمانی پہلوؤں پر غور کرنے کے لیے ہم روزمرہ پیش آنے والے اِن واقعات اور حالات کا جائزہ لیتے ہیں۔ جو تھکاوٹ کا باعث بن سکتے ہیں اور ان واقعات کے ساتھ اکتاہٹ اور تھکاوٹ کے احساسات وابستہ ہوتے ہیں۔ مثلاً

○ تنگ جگہ اور غیر آرام دہ حالت میں لمبے عرصے تک کام کرنے سے۔

- کھڑے ہو کر زیادہ عرصے تک کام کرنے سے۔
- زیادہ عرصے تک نشست کا انداز یکساں رہنے سے (جیسے کار، بس اور ویگن کے سفر کے دوران)
- سخت مشقّت اور سعی خواہ یہ تھوڑے وقت کے لیے ہی ہو۔
- ناپسندیدہ کام کے دوران۔
- ایسے کام جن کو کرنے کی عادت نہ ہو۔
- ایسا کام جو نہایت ہوشیاری اور بالکمال مستعدی اور توّجہ سے کرنا پڑے۔
- دباؤ کے تحت کام کرنے سے (جیسے کسی کام کو مکمّل کرنے کی آخری تاریخ نزدیک ہو)
- ناکافی معلومات اور مہارت کے بغیر کوئی کام کرنے سے۔
- جذباتی دباؤ خواہ اس کیفیّت کے دوران کام کیا جائے یا نہ کیا جائے۔

تحقیق سے ثابت ہُوا ہے کہ تھکاوٹ مختلف افراد میں ایک جیسے حالات کے تحت ایک ہی انداز سے پیدا نہیں ہوتی۔ انفرادی فرق اِس میں بھی نمایاں رہتا ہے۔ مختلف افراد، مختلف حالات میں اور مختلف طریق سے اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

تھکاوٹ اور تھکن کے پس پردہ جو خاص وجوہات ہوتی ہیں اِن کو دُور کر کے تھکاوٹ کے اثرات کو کم سے کم کیا جا سکتا ہے۔ تاکہ کام کی صلاحیت اور رفتار متاثر نہ ہو۔ جسمانی تھکاوٹ دُور کرنے کے لیے آپ کو قوت و توانائی کا صحیح اور مناسب استعمال سیکھنا ہوگا۔ اگر کام کے دوران آپ کی نشست و برخاست کا انداز صحیح ہو تو جسمانی تھکاوٹ کم ہوگی۔ خاتونِ خانہ کے لیے بہترین عمل یہ ہے کہ وہ اپنی قوت و توانائی کے صحیح استعمال سے تھکاوٹ اور تھکن کے احساسات اور اثرات کو دُور کرے۔ ذیل میں دی گئی چند تجاویز پر عمل کرنے سے مثبت نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

1۔ کام کے دوران تھوڑا آرام کر لینے یا ستا لینے سے تھکن کو کم کیا جا سکتا ہے۔

2۔ ایسی اشیا جنھیں کام کے دوران استعمال کرنا ہو۔ ایسی جگہ پر رکھیں جہاں سے ان کو اُٹھانے کے لیے کم سے کم جُھکنا پڑے کیونکہ جسم کے حصّوں پر غیرضروری تناؤ، اُنھیں موڑنا اور جھکانا تھکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔

3۔ ایسے آلات و سامان استعمال کیے جائیں جن کے استعمال میں قوّت و توانائی کا مصرف کم ہو۔ مثلاً بجلی سے استعمال ہونے والے آلات۔

4۔ مشقت آمیز کام کے بعد ہلکے پھلکے کام کرنے سے بھی تھکاوٹ سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر ایک ہی وقت میں کمروں کی صفائی، کپڑوں کی دھلائی اور استری جیسے کام کیے جائیں تو یہ سخت تھکاوٹ اور اکتاہٹ کا باعث بن سکتے ہیں۔ س لیے کمروں کی صفائی کے بعد تھوڑا ستا کر کپڑوں کی دھلائی اور استری کی جائے تو اس طرح تھکاوٹ کم ہو گی یا کپڑوں کی دھلائی و استری کے لیے علیحدہ علیحدہ دن مخصوص کر لیے جائیں۔

5۔ دو افراد کے مل کر کام کرنے سے بھی تھکن سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔ جیسے کپڑوں کی دھلائی کے

دوران ایک فرد صابن لگاتا جائے اور دُوسرا صاف پانی سے دھوتا جائے۔جسمانی کام کے دوران ہلکی موسیقی بھی کسی حد تک تھکاوٹ کے اثرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔

پس وقت اور توانائی کی منصُوبہ بندی کے ساتھ ساتھ تھکن سے شعوری طور پر بچاؤ وقت و توانائی کے اصُولوں اور اقدامات کو مزید فعال اور باعمل بناسکتا ہے۔

سوالات

1۔ تھکن سے کیا مُراد ہے۔ وہ کون سے اثرات ہیں جو کام کرنے سے پیدا ہوتے ہیں اور جنھیں تھکاوٹ کا نام دیا گیا ہے؟

2۔ کون سے حالات تھکاوٹ کا باعث بنتے ہیں اور ان کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

3۔ تھکاوٹ کے اثرات کو دُور کرنے کے لیے کن تجاویز پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے؟

تخمینہ آمدنی و خرچ

آمدنی اور اخراجات کی صحیح تصویر کشی میزانیہ کی مدد سے ہوسکتی ہے میزانیہ نہ صرف گھریلو مصرف کے لیے ضروری ہے بلکہ قومی سطح پر بھی اِس کی افادیت اور اہمیت کسی بیان کی محتاج نہیں۔ میزانیہ کی اہمیت اور افادیت کے پیشِ نظر خاتونِ خانہ خاص طور سے اور اہلِ خانہ عموماً شعوری طور پر اس میں ترمیم اور کمی و بیشی کرتے رہتے ہیں۔ میزانیہ کا اہم مقصد کُل آمدنی کو خاندان کی تمام ضروریات پُوری کرنے کے لیے اِس طرح تقسیم کرنا ہے کہ اہلِ خانہ کی مجموعی ضروریات کو زیادہ سے زیادہ پُورا کیا جا سکے۔ حتمی طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ 95 ٪ حالات میں یہ ممکن نہیں ہوتا۔ محدود آمدنی اخراجات، افراطِ زر اور مہنگائی کا ساتھ نہیں دے سکتی۔ آمدنی کے مصرف کے لیے اگر دَرجہ بندی نہ کی جائے تو لاشعوری طور پر کسی مد پر زیادہ رقم خرچ ہوتی رہے گی اور اس کے نتیجہ میں کسی دُوسری مد کے لیے رقم نہیں بچے گی۔ تخمینہ آمدنی و خرچ کی بدولت خاتونِ خانہ کسی اہم بُنیادی ضرورت کو نظرانداز نہیں کر سکتی۔ جبکہ ضروریات کی دَرجہ بندی کر کے اِن کی اہمیت کے مطابق رقم مختص کی جاسکتی ہے۔

میزانیہ بنانا کوئی مشکل کام نہیں لیکن یہ اہم ضرور ہے۔ مگر میزانیہ پر عمل کرنا نہ صرف اہم بلکہ مشکل بھی ہے۔ کیونکہ اِنسانی اور نفسیاتی خواہشات عقل و ادراک کو پسِ پُشت ڈالنے میں کامیاب ہو جاتی ہیں۔ میزانیہ معاشی اعتبار سے کسی بھی معاشی طبقہ کے لیے بنایا جائے اس پر عمل درآمد کرنا ضروری عمل ہے۔

موجُودہ دَور میں آمدنی میں اضافہ کے طریقوں پر زیادہ توجّہ دی جا رہی ہے۔ جبکہ آمدنی میں اضافہ ہمیشہ اُمید کے مُطابق نہیں ہوسکتا۔ اِس لیے بہتر ہوگا کہ خاتونِ خانہ اور اہلِ خانہ متوازن میزانیہ کے لیے آمدنی میں اضافہ کے ساتھ ساتھ اخراجات میں کمی اور تخفیف کرنے کے اقدامات کو ترجیح دیں۔

میزانیہ بنانے کا طریقہ

میزانیہ بنانا آسان عمل ہے اس کے لیے درج ذیل تجاویز مددگار ثابت ہوسکتی ہیں۔

ا۔ آمدنی کا تعیّن کریں۔ ب۔ اخراجات کی فہرست مرتب کریں۔

ج۔ فہرست کے مطابق ہر مَد کے لیے رقم مختص کریں۔

د۔ اخراجات اور آمدنی میں توازن پیدا کریں۔

ہ۔ غیر متوقع اخراجات کے لیے کچھ رقم پس انداز کریں۔

کوشش کریں کہ اخراجات آمدنی سے بڑھنے نہ پائیں۔ لیکن اگر اخراجات بڑھ جائیں تو ایسی مَد جو غیر ضروری یا کم اہم ہو اِسے کاٹ دیں۔ ہر خاندان اپنی مُعاشی ضروریات کے مُطابق منفرد ہوتا ہے۔ ایک مخصُوص یا مثالی میزانیہ تمام خاندانوں کی ضروریات کو پُورا کرنے سے قاصر ہوتا ہے۔ ہر خاندان اپنے خاندانی مدارج، افرادِ خانہ کی تعداد، ان کی ضروریات اور مقاصد کے تحت اپنی اقتصادی آمدنی کو خرچ کرتا ہے اور ہر خاندان کے مقاصد فوری مقاصد سے لے کر طویل المیعاد مقاصد تک منفرد اور مختلف ہوتے ہیں۔ اِس لیے میزانیہ تیار کرنے کے لیے چند تجاویز اور اصُول مرتب کیے جا سکتے ہیں۔ جنھیں ہر خاندان اپنی ضرورت کے مطابق ترمیم اور کمی بیشی سے اپنا سکتا ہے۔ سب سے پہلے چھوٹے پیمانہ پر ہم یہ دیکھتے ہیں کہ آمدنی کو مختلف مَدوں کے لیے کس طرح مختص کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے ہم ایک کالج کی طالبہ کے جیب خرچ اور اس کے مصرف کے مختلف طریقوں کو دیکھیں گے۔

200 روپے جیب خرچ کے حساب سے میزانیہ نمبر1

فہرست اشیا	مختص رقم
کینٹین	75.00 روپے
رسالہ	40.00 روپے
کلپ و چوڑیاں	35.00 روپے
کاغذ، پنسل وغیرہ	50.00 روپے
	200.00 روپے

200 روپے جیب خرچ کے حساب سے میزانیہ نمبر2

فہرست اشیا	مختص رقم
کلپ و چوڑیاں	90.00 روپے
کاغذ، پنسل وغیرہ	35.00 روپے
کینٹین	25.00 روپے
رسالہ	50.00 روپے
	200.00 روپے

درج بالا میزانیے دیکھنے سے معلوم ہُوا کہ طالبات 200 روپے جیب خرچ کو اپنی ذاتی ضروریات کے لیے ہر ماہ مختلف انداز میں مختص کر کے خرچ کر سکتی ہیں۔ اس طرح کی منصوبہ بندی سے طالبات اپنی چند ضروریات

کو تطابق پذیری سے پُورا کرسکتی ہیں۔ اِسی طرح ایک خاندان کے لیے میزانیہ بنانے میں تطابق پذیری سے کام لیا جا سکتا ہے۔ مگر چند بُنیادی ضروریات مثلاً خوراک، لباس، رہائش اور تعلیم کے اخراجات ہر ماہ پیشِ نظر رکھنے ہوتے ہیں۔ مہارت پیدا کرنے کی خاطر ایک خاندان کا میزانیہ پیش کیا جا رہا ہے۔ اِس میزانیہ میں آمدنی کے لحاظ سے بُنیادی ضروریات کو بمشکل پُورا کیا گیا ہے۔ یہ ایک مثالی میزانیہ تصوّر نہیں کیا جاسکتا۔ عملی افادیت کے پیشِ نظر آمدنی کو مختلف ضروریات کے لیے مختص کیا گیا ہے۔ یہ میزانیہ ایک سرکاری ملازم کی تنخواہ اور اس کے پانچ افرادِ خانہ کی ضروریات کو مدِنظر رکھتے ہُوئے تیاّر کیا گیا ہے۔

فہرست اخراجات	مختص رقم فیصد کے حساب سے	کل مختص رقم
1- خوراک	% 60	900.00
2- لباس و دھوبی کا خرچ	% 10	150.00
3- تعلیم	% 8	104.00
4- متفرق اخراجات (بل، ٹیکس، مرمت، کرایہ مکان وغیرہ)	% 15	226.00
5- بس اور ویگن کا کرایہ	% 5	120.00
	% 100	1500.00

ہمارے مُلک میں اس ضمن میں تحقیق کی ضرورت ہے کہ ہمارے ہاں مختلف مُعاشی طبقات اور اُن کے اخراجات کا کُل تخمینہ اور اسی طرح ان کی کُل آمدن اور ہر مَد یا ضروریات کے اخراجات پر آمدن کا کتنے فی صد خرچ ہوتا ہے؟ اس تحقیق کی روشنی میں خاتونِ خانہ کے لیے شعوری طور پر میزانیہ بنانا اور اس پر عمل کرنا دونوں مراحل آسان ہو جائیں گے۔ اس تحقیق کو ہر دو سال یا تین سال کے بعد قیمتوں کے اُتار چڑھاؤ کو مدِنظر رکھتے ہُوئے ترمیم کے ساتھ پیش کرتے رہنا لازم ہے۔

میزانیہ کی دو مقبولِ عام اقسام ہیں

1- پہلی قسم میں میزانیہ کا صرف خاکہ تیاّر کیا جاتا ہے اور اس میں تفصیل درج نہیں ہوتی۔ اِس لیے یہ ہر خاندان کے استعمال کے لیے سُودمند ثابت نہیں ہوتا۔ اِس خاکہ کی مدد سے تطابق پذیری اور نعم البدل کا چناؤ جیسے مراحل تخمینہ میں ترمیم اور کمی بیشی کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔

2- دُوسری قسم یعنی تفصیلی میزانیہ آمدنی کی ہر مَد اور اخراجات کے ہر پہلو کی نشاندہی کرتا ہے۔ اور اسے ایک ماہ کے لیے بآسانی بنایا جاسکتا ہے۔ اس کا ایک اہم فائدہ یہ بھی ہے کہ خاتونِ خانہ ہر ماہ اس کے تفصیلی جائزے سے اگلے ماہ کے میزانیہ میں تبدیلی کرسکتی ہے اور ہر ماہ اِس کا تنقیدی جائزہ لیا جا سکتا ہے۔ حالات اور ضروریات کے مطابق اس میں توازن اور بچت کے پہلو پر بھی عمل کیا جا سکتا ہے۔

آمدنی میں اضافہ

گھریلو سطح پر آمدنی میں اضافہ مُشکل نہیں۔ مختلف ہُنروں کے استعمال اور محنت اور کوشش سے آمدنی

میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ ذیل میں بیان کیے گئے طریقے آمدنی میں اضافہ کا باعث بن سکتے ہیں۔

1۔ گھریلو پیمانے پر سبزیاں اُگانا۔ ان سبزیوں کا استعمال باعث اضافۂ آمدنی ہے۔

2۔ مُرغ بانی کا شوق۔ اس سے حاصل کردہ انڈے اور گوشت کا استعمال بھی آمدنی میں اضافہ کی دُوسری صُورت ہے۔

3۔ کیک و بسکٹ، چپس، اچار و چٹنی وغیرہ آرڈر پر تیار کرنا۔

4۔ کڑھائی کا کام آرڈر پر تیار کرنا۔ اسی طرح گوٹے کناری کا کام آرڈر پر تیار کرنا۔

5۔ مشین سے اور ہاتھ سے اُونی سویٹر وغیرہ کی بُنائی کا کام۔

6 سجاوٹی اشیا کی تیاری۔ مثلاً مصنوعی پھول، مٹی کے برتن، مختلف انداز کی تصاویر وغیرہ وغیرہ۔

7۔ کُرسیوں کی بُنائی۔

8۔ کروشیا کا کام۔

9۔ آرڈر پر کٹائی و سلائی کرنا۔

10 حکومت کی بچت سکیموں میں سرمایہ کاری۔ مثلاً ڈیفنس سیونگ سرٹیفکیٹ، خاص ڈیپازٹ، این آئی ٹی یونٹ اور بینکرز ایکویٹی کے سرٹیفکیٹ خریدنا۔

11 گھر کے کام خود انجام دینا۔ تاکہ ملازمین کی تنخواہ کے زائد اخراجات سے بچا جا سکے

12۔ بچّوں کو خُود پڑھانا تاکہ ٹیوشن کی رقم زائد اخراجات کا باعث نہ بنے۔

خاتونِ خانہ کے لیے لازم ہے کہ میزانیہ بناتے ہُوئے بچت کی اہمیت کو نظرانداز نہ کرے۔ کہا جاتا ہے کہ بچت کی عادت، سادگی کی علامت ہے۔ یہ مقولہ کسی حد تک دُرست ہے۔ کیونکہ سادگی بچت کو جنم دیتی ہے۔ بچت کی عادت ترقی یافتہ قوموں کا شعار ہے۔ بچت کی عادت فضول خرچی سے بچاتی ہے اور غیرمتوقع حالات میں قرض سے محفوظ رکھتی ہے۔

عملی کام

نچلے، درمیانے اور اُونچے طبقے والے گھرانوں کے لیے کم از کم تین میزانیے بنائیں۔

سوالات

1۔ تخمینہ آمدنی و خرچ سے کیا مُراد ہے۔ میزانیہ بناتے وقت کن کن باتوں کو مدِّنظر رکھنا ضروری ہے؟

2۔ میزانیہ کی کتنی اقسام ہیں؟ میزانیہ بنانے کا طریقِ کار مثالوں سے واضح کریں۔

3 بچت کی اہمیت پر نوٹ لکھیں۔ اور آمدنی بڑھانے کے مختلف طریقے تحریر کریں۔

صحت کی حفاظت

انفرادی اور اجتماعی سطح پر ہر شخص کو اچھی صحت کی خواہش ہوتی ہے۔ ہر شخص کی یہ اولین ذمہ داری ہے کہ وہ صحت کے اصولوں کو جاننے کی کوشش کرے اور اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے بھی حتی الامکان کوشاں رہے۔ گھر کے تمام افراد کو تیمارداری کے اصول و قواعد اور فرائض سے آگاہ ہونا چاہیے۔ بلکہ اس میں مہارت بھی ہونی چاہیے کیونکہ نہ معلوم کب اور کس وقت کسی بھی فرد کو تیمارداری اور بیماری کی کیفیت سے گزرنا پڑے۔ بیماری اور صحت کی حالت میں انسانی ردِعمل کو سمجھنا اہم ہوتا ہے۔

تیماردار کا کردار خواہ کوئی بھی ادا کرے بیمار کی دیکھ بھال صحیح انداز میں ہونی چاہیے۔ بیمار کی دیکھ بھال کی وجہ سے گھریلو ذمہ داریوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر اس کے ساتھ ہی افرادِ خانہ کی ضروریات، آرام اور دیکھ بھال کو یکسر نظرانداز نہیں کیا جا سکتا۔ بیمار کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ گھر کی دیگر مصروفیات کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا منظم کرنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح فرائضِ منصبی کی ادائیگی اور بیماری کی وجہ سے پیدا شدہ حالات سے نبٹنا بھی آسان ہو جاتا ہے۔ یہ سب کچھ اس وقت ہی ممکن ہے جب تیماردار ہیں ان تمام امور کو سنبھالنے کی نہ صرف مہارت ہو بلکہ معلومات، سوجھ بوجھ اور واقفیت بھی ہو۔ تاکہ وہ گھر پر تیمارداری کے فرائض اطمینان اور ضمانت کے ساتھ ادا کر سکے۔

ہمارے لیے یہ جاننا اہم ہے کہ گھر کا کوئی فرد اگر بیمار ہو جائے تو اس کی تیمارداری کیونکہ کی جاسکتی ہے۔ تیماردار کا جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر صحت مند ہونے کے ساتھ ساتھ ثابت قدم ہونا بھی لازمی ہے۔ وہ اہلِ خانہ کی طبیعت سے واقف ہو، اس کے علاوہ اسے بیماری کے دوران مختلف ردِعمل اور ان کی وجوہات کا بھی علم ہو۔ ایک تیماردار کو بیک وقت تین پہلوؤں پر توجہ مرکوز کرنی پڑتی ہے۔ یعنی یہ کہ وہ تمام افرادِ خانہ کی صحت پر توجہ دیتی رہے اور ان کو حفظانِ صحت کے اصولوں پہ کاربند کرنے کی کوشش کرتی رہے۔ تیمارداری کے فن سے واقفیت بھی نہایت اہم اور لازم ہے اس کے لیے باصلاحیت طور پہ منتظم ہونا بھی ضروری ہے۔ تاکہ حالات کے مطابق روزمرّہ کاموں میں ضروری تبدیلی کی جا سکے۔ اور یہ تبدیلی کسی بھی فرد کے احساسِ تحفّظ کو نقصان نہ پہنچائے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے وقفہ وقفہ سے جسمانی معائنہ کی اہمیت سے واقف ہونا بھی ضروری ہے۔ نیند کی خرابی یا زائد کام کا بوجھ تیماردار کو جلد تھکا دیتا ہے۔ تیماردار کے لیے بیماریوں کی اقسام، ان سے احتیاط، پرہیز اور دورانِ بیماری احتیاطی تدابیر سے واقف ہونا بھی ضروری ہے۔ چند بیماریاں چھوت کا باعث ہوتی ہیں مثلاً نزلہ زکام، نمونیہ، تپ دق، خسرہ وغیرہ۔ جبکہ کچھ بیماریوں

میں چھوت کے اثرات نہیں ہوتے مثلاً کینسر، دِق کی بیماری اور اپینڈکس وغیرہ وغیرہ۔

گھر پر مریض کی دیکھ بھال

(i) تیماردار کے لیے بیماری کی علامات کے بارے میں جاننا بیمار انسان کے چہرے کے تاثرات اور رنگت، سُوجی ہُوئی آنکھیں، بہتی ہُوئی ناک، سانس لینے میں تکلیف یا رکاوٹ کا احساس، لگاتار کھانسی اور سردرد بیماری کے آثار کی نشاندہی کرتے ہیں۔ بیماری کے آثار اور ان کی بروقت اطلاع سے ڈاکٹر کے لیے بیماری کی تشخیص نہ صرف آسان ہو جاتی ہے بلکہ یہ بیماری کے دورانیے کو کم بھی کرسکتی ہے۔ تیماردار اِن تمام علامات کا بیمار آدمی کے چہرے، اس کے احساسات اور جسمانی حرکات و سکنات سے بآسانی اندازہ لگا سکتی ہے۔ اکثر حالات میں آنکھیں بیماری کی مظہر ہوتی ہیں۔ آنکھوں سے پانی بہنا شُروع ہو جاتا ہے یا آنکھیں بے حد سُرخ یا حد سے زیادہ پیلی نظر آتی ہیں۔ آنکھوں کے گرد سوجن ہو جاتی ہے۔ اِسی طرح بے چینی و بے کیفی کے آثار چہرے سے ظاہر ہوتے ہیں۔ زبان کی رنگت سخت سُرخ ہو جاتی ہے، زبان پر پپڑی جم جاتی ہے، گلے میں سوزش ہو جاتی ہے۔ آواز میں نقاہت، جلد کی رنگت میں تبدیلی، محسوس کرنے پر حرارت کا احساس وغیرہ بخار کی علامت بھی ہو سکتا ہے۔

اِن علامات کی روشنی میں بیمار کو فوری طور پر طبّی امداد دینی لازمی ہے۔ یہ طبّی امداد گھر پر دی جائے یا ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد، اس کا فوری فیصلہ کرنا ضروری ہے۔ چند علامات کی موجودگی بیماری کی نشاندہی کرتی ہے۔ اِس لیے اِن حالات میں ڈاکٹر سے رجُوع کرنا لازمی ہے۔

(ii) حفاظتی تدابیر کسی بھی بیماری کے پیشِ نظر بیمار کی دیکھ بھال اور دیگر افراد کی حفاظت کے لیے تیماردار کو گھر پر ذیل میں دی گئی تدابیر پر عمل کرنا چاہیے۔

1۔ گھر میں بیماری کے حالات میں پُرسکون اور باہوش رہنا بہت اہم ہے۔ اس طرح تیماردار ڈاکٹر کی ہدایات کو بآسانی سمجھ کر ان پر عمل کر سکتی ہے اور بیمار کو مزید مایوسی اور ناامیدی کی حالت سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔

2۔ بیمار اور افرادِ خانہ کی دیکھ بھال کے سلسلہ میں بھرپور تسلّی کرنی چاہیے۔ تاکہ غیرضروری فکر کے احساسات اور بوجھ کو دُور کیا جا سکے۔

3۔ بیمار کو بستر پہ لٹا کر مکمل آرام دینے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تاکہ جسم کو آرام ملے اور بیماری سے مدافعت پیدا ہو سکے۔

4۔ بیمار کے کمرے میں زیادہ آمد و رفت سے بچا جائے اور دُوسرے افرادِ خانہ کو اس کمرے سے دُور رہنا چاہیے

5۔ تمام علامات کی مکمّل فہرست تیار کرنی چاہیے۔

6 ڈاکٹر سے تمام علامات بیان کرنی ضروری ہیں اور ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق عمل کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کی دی ہوئی دوا وقت پر دینی چاہیے۔

7 ۔ ذاتی صفائی کا حد درجہ خیال رکھنا لازمی ہے۔ ذاتی صفائی میں ہاتھوں اور کپڑوں کی صفائی کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

بیماری کی علامات خواہ ڈاکٹر کو پہلی مرتبہ پیش کی جا رہی ہوں یا بیماری کے دوران۔ تیماردار کے لیے نہ صرف یہ جاننا ضروری ہے کہ کن علامات کو دیکھنا چاہیے۔ بلکہ اس کے متعلق بھی پوری معلومات ہونی چاہییں کہ اِن علامات کو کس انداز میں پیش کیا جائے۔ بہتر ہے کہ ان کا ریکارڈ رکھا جائے تاکہ وقت پر یادداشت دھوکا نہ دے جائے۔ مشاہدے کو آسان اور مختصر انداز میں لکھنا چاہیے تاکہ صحیح تشخیص ہو سکے آسان اور منظم انداز تو یہ ہے کہ رپورٹ کو چیک لسٹ کی صورت میں بیان کیا جائے اور یہ فہرست ن سوالات کے جواب کے انداز میں ہو جو ڈاکٹر اکثر پوچھتے ہیں۔

(iii) مریض کے کمرے کی دیکھ بھال

بیماری کے دوران مریض کا کمرہ اس کی مختصر سی دُنیا ہوتا ہے۔ اِس لیے اس کے ماحول اور گرد و پیش کو آرام دہ اور خُوش کُن رکھنا تیماردار کا اہم فریضہ ہے۔ کمرے میں مریض کے لیے سہولتیں، کمرے کا رنگ و روغن اور صفائی مریض کی رفتار صحت یابی میں اہم ثابت ہوتی ہیں۔ تیماردار کی سہولت کے پیشِ نظر کمرہ گھر کے ایسے حصّہ میں ہونا چاہیے جہاں وہ آرام اور سہولت سے مریض کی دیکھ بھال کر سکے۔

بہتر ہے کہ مریض اپنے کمرے میں ہی رہے کیونکہ ماحول سے آشنائی ور اپنی چیزوں کی حفاظت اور ان تک آسان پہنچ نفسیاتی طور پر خوشگوار تاثر چھوڑتی ہیں۔

کمرہ شور و شغب سے دُور ہو۔

کمرہ غسل خانے کے نزدیک ہو۔ اگر غسل خانہ کمرے سے ملحقہ ہو تو بہت ہی بہتر ہے۔

نچلی منزل پر کمرہ نہ صرف تیماردار اور ڈاکٹر کے لیے بہتر ہے بلکہ مریض بھی بآسانی باہر کھُلی جگہ میں جا سکتا ہے۔

مریض کی سہولت کے لیے بہتر ہے کہ پلنگ دیوار سے ہٹا کر بچھایا جائے تاکہ تیماردار پلنگ کی کسی بھی جانب سے مریض تک پہنچ سکے نیز بستر آسانی سے بنا سکے۔ اگر پلنگ کھڑکی کے نزدیک ہو تو مریض تازہ ہوا سے محظوظ ہوسکتا ہے۔ مگر کھڑکی کے ذریعہ تیز روشنی نہیں آنی چاہیے۔ ورنہ یہ مریض کے آرام میں مخل ہوسکتی ہے۔ اِس لیے کھڑکی پر پردے لٹکانے لازمی ہیں۔ پلنگ کے نزدیک ایک درمیانہ سائز کی میز ہونی چاہیے جس پر ضرورت کی چیزیں رکھی جاسکیں۔ مثلاً پانی کا گلاس، بُلانے کے لیے گھنٹی، ٹیبل لیمپ، ریڈیو، رسالے اور کتابیں وغیرہ۔ میز کے قریب ایک آرام کرسی بھی مہیّا ہو یہ کرسی ملنے جُلنے والوں یا مریض کے بیٹھنے کے لیے بھی استعمال ہوسکتی ہے۔ کمرے سے قالین، دری وغیرہ اُٹھا دینے چاہییں تاکہ صفائی میں سہولت پیدا ہو۔ ضرورت ہو تو پلنگ کے نیچے ایک عدد سٹول بھی رکھنا چاہیے۔ تاکہ مریض کو پلنگ سے اُترنے اور چڑھنے میں آسانی ہو۔

کمرے میں ایک سکرین بھی ہونی چاہیے جو پردے کے لیے یا مریض کو براہِ راست ہوا سے بچانے کے لیے
استعمال کی جا سکے۔

مریض کا بستر اگر آرام دہ ہو تو وہ اس میں سکون محسوس کرے گا۔ بستر پر کپڑوں کی تعداد اور نوعیت
موسم اور کمرے کے درجۂ حرارت کے مطابق ہونی چاہیے۔ بیمار کے کمرے میں صاف ستھرا بستر آنکھوں کو
بھلا لگتا ہے۔ اس لیے بستر صاف ستھرا اور بے داغ ہونا چاہیے۔ مریض کا بستر بنانے کا طریقہ آپ عملی کام
میں سیکھیں گی۔

(iv) مریض کے کمرے کی صفائی مریض کی جلد صحت یابی کے پیشِ نظر اس کے کمرے کو جراثیم سے
پاک کرنا بھی لازمی امر ہے۔ تاکہ مریض مزید پیچیدگیوں اور تکالیف
سے محفوظ رہ سکے۔

چھوت والے مریضوں کی دیکھ بھال

چھوت والی بیماریوں سے مراد ایسی بیماری ہے جو ایک فرد سے دوسرے فرد کو براہِ راست لگ سکتی ہے
چھوت کے مریض کو گھر کے باقی افراد سے علیحدہ رکھنا سب سے ضروری امر ہے۔ مریض کو گھر کا ایسا کمرہ
دینا چاہیے جو بقیہ کمروں یا گھر کے باقی حصے سے دور ہو مگر غسل خانہ کی سہولت موجود ہو۔ کمرے سے تمام
غیر ضروری سامان وقتی طور پر اٹھا دیں۔ کمرے میں موجود ضروری سامان کی فوری طور پر جراثیم کشی کرنا نہایت
ضروری ہے۔

کمرے کو صاف کرنے کا سامان بھی اسی کمرے میں کسی الماری میں رکھنا چاہیے۔ فالتو اخبار، چلمچی
اور ڈھکن والا برتن جس میں کپڑے وغیرہ اُبالے جا سکیں ضروری احتیاط اور پرہیز میں شامل ہیں۔ تیماردار
کو اپنے ہاتھ بار بار دھونے چاہییں اور تیمارداری کے دوران کپڑوں پر سفید کوٹ اور سر پر ٹوپی استعمال
کرنی چاہیے۔ تیماردار کے لیے مناسب آرام بھی لازمی ہے۔ تاکہ وہ خوش اسلوبی سے تمام کام سرانجام دے سکے۔

متعدی جراثیم دور کرنا

جراثیم زیادہ تر ناک، گلے اور جسم سے خارج ہونے والے مادے سے پھیلتے ہیں۔ اس لیے مریض کے
کمرے کی ان تمام اشیاء کو جن سے گھر کے دیگر افراد کا تعلق رہتا ہو جراثیم سے پاک کرنا نہایت ضروری ہے۔
جراثیم کشی کے لیے حرارت، سورج کی روشنی اور دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ مختلف اشیاء کی جراثیم کشی کے
چند طریقے درج ذیل ہیں۔

(i) کپڑوں کی جراثیم کشی استعمال میں آنے والے تمام کپڑوں مثلاً تولیے، مریض کے کپڑے اور بستر کی
چادروں وغیرہ کو جراثیم سے پاک کرنا نہایت ضروری ہے۔
ایک چلمچی، بڑا دیگچا یا بڑا برتن جو کپڑے اُبالنے کے لیے استعمال ہوتا ہو اسے آدھ حصّہ تک پانی سے

بھر کر اس میں کوئی جراثیم کش دوا ملالیں اب اس برتن کو مریض کے پلنگ کے پاس رکھ دیں۔

مریض کے کپڑے اُتارنے کے فوراً بعد اس برتن میں ڈالنے جائیں۔ اس طرح تکیہ کے غلاف اور چادریں بھی اس میں ڈال دیں اور جوں ہی مریض غسل سے فارغ ہو اس کا استعمال شُدہ تولیہ بھی اسی برتن میں ڈال دیں۔

اب اس برتن کو ڈھکن سے ڈھانپ دیں۔ اسے آگ پر رکھ کر اُبالیں اور بیس منٹ تک متواتر اُبلنے دیں۔ اس کے بعد ان کپڑوں کو عام دُھلائی کے طریقے سے دھو ڈالیں۔

غسل کے لیے استعمال ہونے والے پانی میں جراثیم کُش دوا ملا کر اُسے مقررہ وقت تک پڑا رہنے دیں۔ ہاتھ دھوکر اپنا اوور آل اُتار کر دروازے کے نزدیک کھونٹی پر لٹکا دیں اور پانی کا برتن اُٹھاکر غسل خانہ میں لے جاکر فلش میں گرا دیں۔ چلمچی یا وہ برتن جس میں پانی استعمال کیا گیا تھا اسے صابن اور پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ یہ چلمچی یا برتن مریض کے کمرے میں لے جاکر ایک طرف رکھ دیں۔

(ii) بیڈپین اور یوریئنل کی جراثیم کُشی بیڈپین اور یوریئنل میں استعمال کے بعد جراثیم کُش دوائی ملا دیں۔ اور اخبار کے کاغذ سے ڈھک کر مقررہ وقت تک پڑا رہنے دیں۔

اپنا اوور آل اُتار کر کھونٹی سے لٹکائیں۔ اور بیڈپین اور یوریئنل کو غُسل خانے میں خالی کر دیں۔ اب ان کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ اور مریض کے کمرے میں لے جاکر رکھ دیں۔

(iii) کھانے پینے کے برتنوں کی جراثیم کُشی ایک بڑا برتن لے کر اُسے آدھ حصّہ تک پانی سے بھر دیں۔ اس میں جراثیم کُش دوا ملا دیں۔ اور اس برتن کو مریض کے کمرے میں ایک طرف رکھ دیں۔

بچا ہُوا کھانا ایک کاغذ کے لفافے میں ڈال دیں۔ اور کھانے کے برتن، چمچ، کانٹے وغیرہ اس برتن میں ڈال دیں۔ اِسے باورچی خانے میں لے جاکر چُولہے پر اُبلنے کے لیے رکھ دیں اور دس منٹ تک متواتر اُبلنے دیں۔ بچا ہُوا کھانا جو ایک علیحدہ لفافے میں ڈالا تھ اُسے فوراً جلا دیں۔

اپنا اوور آل اور ٹوپی اُتار کر لٹکا دیں

برتنوں کو گرم پانی سے دھولیں اور باورچی خانے میں ایک علیحدہ شیلف پر رکھ دیں۔ ان برتنوں کو دیگر اہلِ خانہ کے لیے استعمال نہ کیا جائے

(iv) کمرے کی جراثیم کُشی مریض کے صحت یاب ہونے پر کمرے کی جراثیم کشی کا مرحلہ آتا ہے۔ محکمہ صحت کی ہدایات کے مطابق کمرے کو بخارات یا دھونی کی ہوا سے صاف کرنا چاہیے یا کمرے کی صرف صفائی خوب اچھی طرح کر لی جائے اگر کسی قسم کی ہدایات نہ ہوں تو کمرے کی صفائی مندرجہ ذیل طریقوں سے لازمی ہے۔

1۔ مریض کو غُسلِ صحت دیں۔ اس کے ہاتھوں اور پاؤں کے ناخن خُوب اچھی طرح صاف کریں۔

کپڑے تبدیل کریں اور اسے کسی دُوسرے کمرے میں لے جائیں۔

2۔ ایسا سامان مثلاً دوائیں، ٹشوپیپر، رسالے اور دیگر چھوٹی موٹی اشیاء جن کی جراثیم کشی نہیں ہوسکتی ان کو جلادیں۔

3۔ تھرمامیٹر اور ربڑ کی بنی ہُوئی اشیاء کو جراثیم کش دوائیوں سے دھوکر دھوپ میں کم ازکم چار سے چھ گھنٹے تک رکھ چھوڑیں۔

4۔ برتنوں اور ٹرے وغیرہ کو بیس منٹ کے لیے اُبالیں پھر گرم پانی سے دھوئیں اور خشک کرکے رکھ چھوڑیں۔

5۔ اِسی طرح بستر کی چادریں، کپڑے اور پردے بیس منٹ کے لیے اُبالیں اور بعد میں عام طریقے سے دھو ڈالیں۔

6۔ کمبل، تکیے اور گدّے دھوپ میں کئی گھنٹوں کے لیے رکھ چھوڑیں۔

7۔ فرنیچر اور لکڑی کے سامان کو صابن اور پانی سے دھولیں اور اس کے بعد پالش کردیں۔

8۔ کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں کافی عرصہ کے لیے کھول دیں تاکہ تازہ اور صاف ہوا سے کمرے میں تازگی کا احساس ہو۔

الغرض صحتِ انسانی شخصیت پر بہت گہرا اثر چھوڑتی ہے۔ انسانی شخصیت عام روزمرہ زندگی میں ایک اصول و قاعدہ کی نشاندہی کرتی ہے۔ مثلاً ایک انسان کا مختلف حالات اور واقعات میں ردِّ عمل، حالات سے ہم آہنگی اور اظہارِ جذبات کا انداز یہ سب کچھ شخصیت کے تابع ہوتا ہے کیونکہ کہا جاتا ہے کہ شخصیت انسان کی مجموعی خصوصیات کا ایسا مرکب ہے جس میں اُس کی زندگی کے کُل تجربات، اُس کے مخصوص وصفِ کامل اُسے ہر دوسرے فرد سے منفرد اور امتیازی رکھتے ہیں۔ جن افراد کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت قابلِ رشک ہوتی ہے وہ عموماً پسندیدہ اور زندہ دل شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس خرابیِ صحت افراد میں غیر پسندیدہ وصف و عادات کو تشکیل دیتی ہے۔ پسندیدہ اور زندہ دل اِنسان بننے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کی چند اہم ضروریات کو پورا کیا جائے۔ اِن اہم ضروریات میں سرِفہرست صحت ہے۔ کفالت کا سکون اور اطمینان، شفقت و محبّت اور ذاتی اظہارِ رائے کے مواقع وغیرہ۔ ایک مکمل شخصیت کی تکمیل کے لیے ضروری ہے کہ تمام بنیادی ضروریات کو فرد کی توقعات اور ضرورت کے مطابق پورا کیا جائے۔ ان ضروریات میں سے کسی ایک کی طویل عرصہ تک نفی انسانی صحت اور شخصیت میں ناپسندیدہ خامی پیدا کرسکتی ہے۔ انسانی ضروریات کو پورا کرنے کے مختلف انداز و طریقے ہیں مگر بہتر یہ ہے کہ خاندان کا ماحول صحت مند ہو اور تمام افرادِ خانہ آپس میں پیار و محبّت اور سکون و اطمینان بخش ماحول میں رہیں۔ خاندان میں ہی اظہارِ خیال کے مواقع ضرور ملنے چاہییں اور اپنے لیے مختلف طریق کو اپنانے کا اختیار بھی ہونا چاہیے۔ عالمی ادارۂ صحت کے مطابق صحت سے مراد کسی بیماری، نقاہت و کمزوری کا نہ ہونا نہیں بلکہ صحت کا اصل مطلب افراد کا جسمانی، ذہنی اور جذباتی سطح پر مکمل طور پر صحیح حالت میں ہونا ہے۔

آج کل طبّی نکتہ نگاہ سے جسم، ذہن اور رُوح کے آپس کے روابط کو خاص اہمیت دی جا رہی ہے۔ تھامس کارلائل نے ایک جگہ کہا ہے کہ "بیمار ذہن اور بیمار جسم شکست کی علامت ہیں۔ صرف صحت ہی فتح و نصرت کی نشانی ہے"۔ صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ باقاعدہ طبّی معائنہ کرایا جائے اور صحت کے اُصولوں کو معمولات میں شامل کیا جائے۔ اس کے لیے ہر چھ ماہ بعد اور سالانہ وقفے سے دانتوں کا اور جسمانی معائنہ کرانا بہت ضروری ہے۔

عملی کام

مریض کا بستر بنانا

(i) مریض کے بغیر بستر بنانا بیڈ کور تہ کرکے ایک طرف رکھ دیں۔ نچلی چادر (Bed-Sheet) اور موم جامہ (Mackintosh) بھی تہ کرکے رکھ دیں۔ گدّا اُٹھا کر اُس کے غلاف میں سے شکنیں دُور کریں۔ پہلے موم جامہ بچھائیں اور پھر اس کے اُوپر چادر بچھا دیں۔ چادر کا زیادہ حصّہ بستر کے سرہانے کی طرف رکھنا چاہیے۔ اس کی پائنتی کا حصّہ صفائی سے گدّے کے نیچے دبا دیں۔ تکیے جھاڑ کر اِن کی جگہ پر رکھ دیں۔ کمبل کو پائنتی اور دونوں پہلوؤں کی طرف گدّے کے نیچے دبا دیں۔ بیڈ کور کو بھی پائنتی کی طرف سے گدّے کے نیچے دبا دیں لیکن پہلو سے کُھلا رہنے دیں۔ جب بستر مکمّل ہو جائے تو اس پر کسی قسم کی شکن نہیں ہونی چاہیے۔

(ii) مریض کے ساتھ بستر بنانا مریض کو غیر ضروری حرکات سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ اِس کا بستر دو آدمی بنائیں۔ بستر بنانے سے پہلے تمام ضروری سامان، چادریں، تکیے کے غلاف اور کمبل وغیرہ پاس موجُود ہونے چاہییں۔ بستر سے کپڑے تین تین لگا کر اُٹھانے چاہییں اور بستر کی پائنتی کی طرف رکھی ہُوئی کُرسی پر رکھ دینے چاہییں۔

اگر نیچے کی چادر کو بدلنا ہو تو مریض کو ایک پہلو پر کروٹ دلائیں اور آدھے بستر پر ایک صاف چادر لے کر موم جامہ اور ایک چھوٹی چادر بچھائیں۔ چادر، موم جامہ اور چھوٹی چادر کا باقی لپٹا ہوا حصہ پھیلا دیں۔ مریض کو اس کی پشت کے بل بستر کے درمیان میں لٹا دیں پھر صاف چادر کو مریض کے بستر کے درمیان میں کھول دیں اور جب چادر، کمبل اور بیڈ کور پھیلائے جا چکیں تو پائنتی کا حصہ پہلے اور سرہانے کا حصہ بعد میں گدے کے نیچے دبا دیں اور تکیے درست کر کے مریض کو آرام سے لٹا دیں۔

سوالات

1۔ تیماردار کے لیے تیمارداری کے فن سے واقف ہونا ضروری ہے۔ کیونکر؟
2۔ گھر پر مریض کی دیکھ بھال کیونکر کی جاسکتی ہے۔ تفصیلاً لکھیں۔
3۔ مریض کے ساتھ اور مریض کے بغیر بستر بنانے کے طریقوں کا عملی مظاہرہ جماعت میں کریں۔

گھر میں فوری طبّی امداد

ابتدائی طبّی امداد سے مُراد یہ ہے کہ بروقت ابتدائی طبّی مدد سے مریض کو مزید پیچیدگیوں سے بچایا جائے۔ فوری طبّی مدد دینے والے کے لیے لازمی ہے کہ وہ مریض کی حالت کا اندازہ لگاتے ہوئے فوری طور پر یہ فیصلہ کرے کہ آیا ڈاکٹر کی فوری ضرورت ہے یا ابتدائی طبّی مدد دینے کے بعد ڈاکٹر کو بلایا جائے۔ گھروں میں اکثر حادثات غیر محفوظ اقدامات، غلط اور لاپرواہی کی عادات کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ ان حادثات میں بہت حد تک کمی کی جا سکتی ہے بشرطیکہ افرادِ خانہ حفاظتی تدابیر پر یقین رکھتے ہوں ان کو سمجھتے ہوں اور ان اصُولوں پر عمل کرنے کو تیار ہوں۔

ابتدائی طبّی امداد کِٹ (FIRST AID KIT)

گھروں میں جلنے کے حادثات زیادہ تر ہوتے ہیں۔ یہ حادثات بہت چھوٹے بچّوں یا ضعیف لوگوں کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ بچّوں کا ماچس وغیرہ سے کھیلنا، مٹی کے تیل اور پٹرول کے استعمال میں بے احتیاطی اور لاپرواہی، بجلی کے تاروں میں شارٹ سرکٹ، چُولہوں کا پھٹ جانا، یہ سب واقعات جلنے یا آگ لگنے کا سبب ہوتے ہیں۔ اِسی سے مِلتے جُلتے حادثات ہیں زہر یا زہریلی اشیاء بھی گھریلو حادثات کا باعث بنتی ہیں، نیند کی گولیاں اور اسپرین وغیرہ زیادہ چھوٹے بچّوں کے لیے حادثات کا باعث ہوتی ہیں۔ اِس لیے گھر میں اِن حادثات سے فوری طور پر نپٹنے کے لیے طبّی امداد کِٹ (First Aid Kit) کا ہونا ضروری ہے۔ تاکہ بروقت طبّی مدد دی جا سکے۔ اِس کِٹ کا مقصد ہنگامی حالت میں فوری طبّی امداد پہنچانا ہے۔ اِس لیے اِس میں ہر وقت ضرورت کی ادویات اور دیگر ضروری اشیاء کا مکمّل ذخیرہ موجُود ہونا چاہیے۔ اس میں اشیاء کی ترتیب اس طرح ہونی چاہیے کہ تمام اشیاء ایک نظر میں دکھائی دے جائیں۔ تمام بوتلوں اور پیکٹوں پر لیبل لگانا بھی ضروری ہے۔ اِن اشیاء کو ہمیشہ صاف حالت میں رکھیں۔ اگر اشیاء کے گندے ہونے کا احتمال ہو تو انھیں علیحدہ علیحدہ لپیٹ کر اور لیبل لگا کر رکھیں۔ دوائیاں تازہ اور قابلِ استعمال ہونی چاہییں۔ طبّی امداد کے ڈبّے میں حسبِ ذیل سامان موجُود ہونا چاہیے۔

1۔ مصفّا رُوئی (Surgical Cotton Wool)

2 سرجیکل گاز (Surgical Gauze) :— یہ ململ کا گُھٹی بُنتی والا کپڑا ہوتا ہے اور اسے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر چار یا پانچ ٹکڑے تہ بہ تہ رکھ کر زخموں کو ڈھانپنے کے لیے پھائے بنائے جاتے ہیں۔

3- رولر پٹیاں (Roller Bandages) :- یہ 2.5 سم ، 5 سم ، 7.5 سم اور 10 سم عرض کی پٹیاں ہوتی ہیں جن کو زخموں پر پھایوں کو قائم رکھنے کے لیے باندھا جاتا ہے۔

4- چپکنے والا پلاسٹر (Elasto Plaster Or Adhesive Plaster) :- یہ پلاسٹر پٹی کے کھلے سرے کو پٹی کے ساتھ ٹانکنے کے کام آتا ہے اور بعض مقامات پر اس سے پٹی کا کام بھی لیا جاتا ہے۔

5 سیفٹی پن (Safety Pins) 6- نکل شدہ قینچیوں کا جوڑا۔

7- دیا سلائی ، موم بتی ، ٹارچ۔

8- چھوٹا تام چینی کا پیالہ ، قینچیوں ، چمٹیوں اور دیگر اوزاروں کو پانی میں اُبال کر جراثیم سے پاک کرنے کے لیے۔

9- سپرٹ لیمپ (Spirit Lamp)

10- ڈیٹول (Dettol) یا کوئی اور جراثیم کُش دوا۔

11- ربڑ کا ٹورنی کیٹ (Rubber Tourniquet) :- جریان خُون روکنے کے لیے۔

12- میتھالیٹیڈ سپرٹ (Methylated Spirit) ہاتھوں کو جراثیم سے پاک کرنے ، پھایوں کے لیے اور زخم کو صاف کرنے کے لیے۔

13- ٹنکچر آیوڈین (Tincture Iodine) :- جراثیم کُش محلول معمولی چوٹ اور درد کے مقام پر لگانے کے لیے۔

14- ایکری فلیوین (Acriflauine) :- جراثیم کُش زرد رنگ کی دوا۔

15- اینٹی ہسٹامن گولیاں (Anti-Histamine Tablets) :- مکھیوں اور بھڑوں وغیرہ کے ڈنگ کے علاج اور چھپاکی کو روکنے کے لیے۔

16- پیراسیٹامول کی گولیاں (Paracetamol Tablets) :- تیز بخار کو کم کرنے اور درد دُور کرنے کے لیے۔

17- پوٹاشیم پرمینگنیٹ (Potassium Permaganate) کا محلول خراب زخموں ، دیوانے کُتّے کے کاٹنے سے پیدا ہونے والے زخموں اور سانپ کے ڈسنے سے واقع ہونے والے زخموں کو دھونے کے لیے۔

18- سپرٹ امونیا (Spirit of Ammonia) :- کے تیس سے ساٹھ قطرے پانی میں ملاکر صدمے یا نقاہت والے ایسے مریضوں کو پلانے کے لیے جو ہوش میں ہوں۔

1- زخم (WOUNDS)

(i) چھیدار زخم PUNCTURED WOUND

کسی تیز نوک دار آلہ یا چیز کے چُبھ جانے سے زخم گہرا ہوتا ہے۔ ایسے زخموں سے زیادہ خُون نہیں نکلتا مگر ان کو صاف کرنا کافی مُشکل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے زخموں میں ٹیٹنس (Tetanus) کے جراثیم کا اندیشہ ہوتا ہے اِس لیے ڈاکٹر سے فوری رجوع کرنا چاہیے۔ اِس دوران طبی امداد دینے والے شخص کو زخم کے آس پاس سے ذرا دباؤ ڈال کر تھوڑا سا خُون خارج کر دینا چاہیے۔ لیکن دباؤ ڈالتے ہُوئے خیال رہے کہ بافتوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

(ii) کرچی دار زخم | (SPLINTERED WOUND) | یہ چھیدار زخم کے انداز ہی کے ہوتے ہیں اس میں بھی تیٹنس کے جراثیم کا اندیشہ ہوتا ہے۔ کرچیوں کو دور کرنے کے لئے پٹی کو جراثیم کش دوائی میں ڈبوئیں۔ پھر زخم کے آس پاس کی جلد کو اس پٹی سے صاف کریں اور چمٹی سے کرچیاں کھینچ کر نکال دیں۔ اگر یہ طریقہ کامیاب نہ رہے تو سوئی کو جراثیم کش کر کے اس کی مدد سے گوشت کو پیچھے کی طرف دھکیل کر کرچیاں سوئی یا چمٹی کی مدد سے کھینچ کر نکال دیں۔ زخم کو آہستگی سے دبائیں تاکہ تھوڑا سا خون بہہ جائے۔ اس کے بعد اسے صاف کر کے جراثیم کش دوائی لگا دیں۔

(iii) گہرا اور شدید زخم | (DEEP WOUND) | اس کا اندازہ خون کے بہاؤ سے ہوتا ہے۔ اگر رگ کٹ جائے تو خون کا بہاؤ متواتر ہوتا ہے اور اگر شریان کٹ جائے تو خون پھوٹ پھوٹ کر بہتا ہے۔ خون کے بہاؤ کو روکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ زخم کے اوپر جراثیم کش گدّی (Sterilized Pad) رکھ کر سخت دباؤ ڈالیں۔ یہاں تک کہ خون رک جائے۔ اس کے بعد کس کر پٹی باندھ دیں۔ لیکن پٹی اتنی کس کر بھی نہ باندھیں کہ خون کا دباؤ (Blood Circulation) رک جائے۔

2 جھلسنا، جل جانا اور چھالہ پڑنا

جلنے کے زخم کی چار اقسام ہیں ان کی نوعیت کا تعیّن زخم کی شدّت سے کیا جاسکتا ہے۔

(i) پہلے درجے کا جھلسنا | اس میں صرف جلد سرخ ہو جاتی ہے مگر وہ کٹتی پھٹتی نہیں اور دوا لگانے سے درد کو آفاقہ محسوس ہوتا ہے۔

(ii) دُوسرے درجہ کا جھلسنا | اس میں جلد پر چھالہ سا پڑ جاتا ہے اگر چھالہ چھوٹا ہو تو اس پر برنال (Burnol) لگائیں۔ کیونکہ کہا جاتا ہے کہ چھالہ جلد کی حفاظت کرتا ہے۔ لیکن اگر چھالہ پھٹنے کے قریب ہو تو اِسے جراثیم سے پاک سُوئی کی مدد سے جِلد کے قریب سے پھوڑ دیں اور اس پر جراثیم کش دوا لگاکر نرم کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

(iii) تیسرے درجے کا جھلسنا | اس میں جلد اور بافتیں بُری طرح متاثر ہوتی ہیں۔ جلد پھٹ جاتی ہے اور بُری طرح مجرُوح ہوتی ہے۔ جلد کا نچلا حصّہ بھی بُری طرح متاثر ہوتا ہے اور گوشت بھسم (Charred) ہو جاتا ہے اس کا زیادہ خطرہ شدید صدمہ اور جراثیم کے سرایت کرنے سے لاحق ہوسکتا ہے۔ درد کی شدّت سے مریض کو ذہنی صدمہ پہنچتا ہے اور جلد کا ایک بہت بڑا حصّہ جراثیم سے متاثر ہوسکتا ہے۔ ایسی صُورت میں طبّی امداد میں سب سے پہلے صدمہ کی حالت کا علاج کرنا چاہیے اور اس کے لیے ڈاکٹر سے فوری رجُوع کرنا چاہیے۔ اس حالت میں دو پیالی نیم گرم پانی میں کھانے کے دو چمچ سوڈا ملا کر اس میں صاف کپڑا یا پٹی ڈبو کر اِسے ہلکا سا نچوڑ لیں اور جُھلسی ہُوئی جگہ پر رکھ دیں۔ ایسے زخم پر مرہم ہرگز نہ لگائیں اِس سے چھُوت کا اندیشہ ہوتا ہے اور ڈاکٹر کے علاج میں بھی رکاوٹ ہوسکتی ہے۔

(iv) کیمیائی دوائی سے جھلسنا | مثلاً کسی تیزاب یا الکلی وغیرہ سے جھلسنا۔ اس حالت میں متاثرہ حصّہ کو اچھی طرح صاف اور کھلے پانی سے دھوئیں۔

3 بجلی کا جھٹکا (ELECTRIC SHOCK)

بجلی کے معمولی جھٹکوں سے کوئی جانی نقصان نہیں ہوتا۔ بسااوقات شدید جھٹکے انسانی زندگی کے قاتل ثابت ہوتے ہیں۔ یہ جھٹکے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم میں آدمی جھٹکے سے دُور جا پڑتا ہے۔ جبکہ دُوسری قسم میں آدمی وہیں چپکا رہ جاتا ہے اگر یہ جھٹکا خانی نہ ہو تو مصنوعی تنفس سے سانس کا عمل دوبارہ شروع ہوسکتا ہے۔

ایسی صورت میں سب سے پہلے بجلی کا سوئچ بند کر دیں۔ اگر یہ حادثہ سڑک پر ہوا ہو تو کسی سوکھی لکڑی یا سوکھے کپڑے سے مریض کے اُوپر سے ننگا تار ہٹاکر مریض کو آرام سے لٹا دیں۔ اگر مریض بالکل بے ہوش ہو اور اس کا سانس بند ہو رہا ہو تو فوری طور پر مصنوعی تنفس دینا شروع کریں اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ مریض کا سانس دُرست نہ ہو جائے۔

4۔ صدمہ (SHOCK)

حادثات کے نتیجہ میں صدمہ ضرور پہنچتا ہے۔ شدید حادثہ کے نتیجہ میں صدمہ مہلک ثابت ہوتا ہے۔ صدمے کی صُورت میں خُون جسم کے اندرونی عضو (Organ) میں رہتا ہے۔ جس سے دورانِ خُون جسم کے باہری حِصّوں میں کم ہو جاتا ہے۔ اس سے جسم کے افعال و حرکات سُست پڑ جاتے ہیں۔ جسم کے اندرونی عضو تک خُون کے محدود رہنے اور جسمانی حرکات میں سُست روی کی وجہ سے صدمہ کے شکار انسان کی رنگت سفید پڑ جاتی ہے اور خالی خالی نگاہوں کی کیفیّت ہو جاتی ہے۔ جلد ٹھنڈی ہو جاتی ہے اور سانس اُکھڑا اُکھڑا اور بے ربط ہو جاتا ہے۔

صدمہ کا علاج طبّی امداد کے ساتھ ہی شروع کر دینا بہتر رہتا ہے تاکہ جسم کو صدمے کی حالت کے نقصانات سے بچایا جا سکے زخم اور چوٹ کو دیکھنے یا خوف سے بھی صدمہ کی کیفیّت پیدا ہوسکتی ہے۔ اِس لیے چوٹ یا زخم کو مریض سے اوجھل رکھا جائے اور مریض کو تسلّی دیتے رہنا چاہیے۔

5۔ بے ہوشی طاری ہونا

دماغ میں دورانِ خُون کی کمی سے بے ہوشی طاری ہوسکتی ہے اِس کے علاوہ شدید جسمانی تھکاوٹ، زیادہ عرصہ کے لیے بند یا زیادہ افراد سے بھرے ہوئے کمرے میں رہنا، بھُوک، جذباتی صدمہ اور کبھی کبھی شدید درد بھی بے ہوشی کا سبب بن سکتے ہیں۔ بے ہوش ہونے والے شخص کا رنگ یکدم زرد ہو جاتا ہے۔ وہ نقاہت محسوس کرتا ہے۔ پیشانی پر پسینے کے قطرے نمودار ہوتے ہیں اور ساتھ ہی گر جاتا ہے۔ بے ہوشی سے بچانے کے لیے ایسے مریض کو کُرسی پر بٹھا کر اس کا سر نیچے کی جانب گھُٹنوں کے درمیان جھکادیں اور اس کے

بازو نیچے کی طرف ڈھیلے چھوڑ دیے جائیں جب تک کہ حالت سُدھر نہ جائے۔
اگر کوئی شخص بےہوش ہو جائے تو اِسے فرش پر بغیر تکیہ کے لٹادیں۔ کالر اور پیٹی کھول دیں اور ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر اِس کے مُنہ پر رکھیں اگر Smelling Salt یا سپرٹ آف امونیا (Spirit of Ammonia) ہو تو اسے اِس کی ناک کے نزدیک رکھیں اِس سے ایسا شخص ہوش میں آ جائے گا۔ اگر بےہوشی کی حالت پانچ منٹ سے بڑھ جائے تو فوراً ڈاکٹر سے رجُوع کریں اور اس کی ہدایات کے مُطابق عمل کریں۔

6 - ہڈی کی چوٹ (FRACTURE OF BONE)

ہڈی کے ٹُوٹنے یا ہڈی پر ضرب لگنے کی صُورت میں ایک ماہر ڈاکٹر کا علاج بہتر رہتا ہے۔ ہڈی پر ضرب کی وجہ سے فوری سوجن ہو جاتی ہے۔ اِس جگہ پر گلٹی یا اُبھار پیدا ہوسکتا ہے یا وہ ٹُوٹی ہُوئی جگہ سے مڑ سکتا ہے۔ یہ جگہ پلپلی اور نرم ہو جاتی ہے۔ شدید درد محسوس ہوتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ وہ جگہ ہلائی نہیں جاسکتی۔ اگر ہڈی ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آئے تو ایسی ضرب کو مرکب ضرب کہتے ہیں۔

سر پر شدید اور سخت چوٹ کی وجہ سے کان سے خُون بہنے لگتا ہے اور مریض بھونچکا اور بدحواس نظر آتا ہے ایسی حالت اور کیفیت کھوپڑی پر ضرب کی نشاندہی کرتی ہے۔

اگر مریض اپنی اُنگلیاں اور پاؤں کا انگوٹھا نہ ہلاسکے یا کمر اور گردن میں درد کی شکایت کرے تو یہ ریڑھ کی ہڈی یا گردن کی ہڈی ٹوٹنے کی نشاندہی کرتا ہے۔ ہڈی کی ضرب اور چوٹ والے مریض کا بہترین فوری علاج یہ ہے کہ اِسے حادثہ کی جگہ پڑا رہنے دیں۔ اور پہلے صدمہ کا علاج کریں۔ ڈاکٹر کو فوری طور پر بُلائیں یا ایمبولینس میں ہسپتال لے جائیں۔

ہڈی کی چوٹ کی حالت میں مریض کو ہلانے یا حرکت دینے سے ہڈی کے مزید ریزہ ریزہ ہونے کا احتمال ہوتا ہے یا ہڈی کی نوک کسی نس کو زخمی کرسکتی ہے۔ جس کی وجہ سے جسم کے اندرونی حصّوں میں خُون بہنا شروع ہوسکتا ہے یا سادہ ضرب مرکب ضرب کی صُورت اختیار کرسکتی ہے۔ اگر یہ مرکب ضرب ہو تو اِس کے لیے سب سے پہلے خُون کو مزید بہنے سے روکیں نیز زخم کی جگہ کی جراثیم کُشی کریں۔

کھوپڑی کی ہڈی پر ضرب کی حالت میں اگر مریض کی رنگت زرد ہو تو ایسے مریض کو کمر کے بل اِس طرح لٹائیں کہ اس کا سر ہموار سطح پر رہے لیکن اگر چہرہ سُرخ نظر آئے تو سر کو ذرا سا اُونچا اُٹھا کر رکھیں۔ اگر کمر اور گردن پر چوٹ ہو تو مریض کو ہرگز نہ ہلائیں بلکہ ایسے مریض کو صرف تربیت یافتہ عملہ یا پھر ڈاکٹر خود ہلائے۔ بہتر ہے کہ ایسے مریض کو ایمبولینس میں ہسپتال لے جائیں۔

بازو اور ٹانگ کی ہڈی ٹوٹنے پر اگر مریض کو ہلانا جلانا اشد ضروری ہو تو اِس حصّہ کو لکڑی کی چوڑی پچی پر رکھ کر مریض کو حرکت دیں۔ اس قسم کی کھپچی (Splint) کسی مضبُوط چیز سے بنائی جاسکتی ہے مثلاً لکڑی کے چپٹے ٹکڑے یا چند اخبارات اور رسالوں کو اکٹھا کرکے مضبُوطی سے کس کر باندھ لیں اور اس کھپچی کو چوٹ

واں جگہ پر پٹیوں سے باندھ دیں۔ یہ کھپچی ضرب شُدہ جگہ سے چوڑی اور بڑی ہونی چاہیے۔ تاکہ ٹوٹی ہُوئی ہڈی کو صحیح سہارا مل سکے۔

7- موچ آنا (SPRAIN)

جسم کے جوڑوں میں ہڈی کے آخری سرے اپنی اپنی مخصُوص جگہ پر جھلی دار بند سے قائم رہتے ہیں۔ اور پٹھے ہڈیوں کے ساتھ نسوں سے جڑے ہوتے ہیں۔ جو پٹھوں کے سروں پر ہوتی ہیں۔ جب یہ جھلی دار بند اچانک جھٹکے سے حد سے زیادہ کھنچ جائے یا پھٹ جائے تو اس سے جوڑ کو چوٹ یا ضرب پہنچتی ہے۔

جوڑوں کے جھلی دار بند اور پٹھوں کے سروں کی نس کے زور سے کھنچ جانے کی وجہ سے موچ آجاتی ہے۔ یہ ضرب شدید بھی ہوسکتی ہے اور معمولی بھی۔ لیکن اسے ڈاکٹر کو دکھانا نہایت ضروری ہوتا ہے۔ کہ کہیں یہ موچ کی بجائے ہڈی کی چوٹ نہ ہو کیونکہ اِن دونوں کی علامات تقریباً ایک سی ہوتی ہیں۔ مثلاً ضرب والی جگہ پہ درد ہوتا ہے اور جب مریض ضرب شُدہ جوڑ کو ہلانے کی کوشش کرتا ہے تو فوری سوجن ہو جاتی ہے اور بعد میں جلد کا رنگ بدل جاتا ہے۔

موچ آنے کی صورت میں مریض کو سیدھا لٹا دیں ۔ ضرب والی جگہ کو اُونچا کرکے رکھیں۔ اگر ٹخنہ میں موچ ہو تو سہارے کے لیے ٹانگ کے نیچے تکیہ رکھیں۔ اگر کلائی میں موچ ہو تو گلے میں پٹی لٹکا کر بازو اس میں رکھیں۔ موچ والی جگہ پر برف کی تھیلی رکھیں تاکہ درد اور سوجن میں کمی ہو۔

8- ہڈی پر دباؤ (STRAIN)

ایسی حالت میں ضرب یا چوٹ پٹھوں پر ہوتی ہے اور جھلی دار بند (Ligament) پر نہیں۔ دباؤ کی صُورت میں ضرب کے مخصُوص حصّہ میں درد محسوس ہوتا ہے اور جب بھی مریض حرکت کرتا ہے یا ہلتا جلتا ہے اس وقت بھی اور چوٹ کے بعد بھی درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسی چوٹ میں مریض کو بستر پر آرام دہ حالت میں لٹا دینا چاہیے۔ اور ڈاکٹر کو اطلاع دینی چاہیے۔

9- جوڑ اُترنا (DISLOCATION)

شدید جھٹکے یا دباؤ کی وجہ سے جوڑ اپنی مخصوص جگہ سے ہٹ جاتا ہے۔ جوڑ کا اُترنا آسانی سے پہچانا جاسکتا ہے۔ کیونکہ یہ دیکھنے میں دُوسرے جوڑوں کی نسبت بے ڈھنگا اور بے ہنگم نظر آتا ہے۔ ایسی حالت میں حرکت کرنا یا ہلنا جُلنا نہیں چاہیے اور صرف ڈاکٹر کو ہی جوڑ اس کی مخصُوص جگہ پر واپس لانا چاہیے۔ جب تک ڈاکٹر علاج شروع نہ کرے اس وقت تک طبّی امداد دینی چاہیے اور اس جگہ پر ٹھنڈی پٹی (Cold Compress) رکھنی چاہیے۔

عملی کام

مصنوعی تنفس دلانا (ARTIFICIAL RESPIRATION)

مصنوعی تنفس کا آسان اور سہل طریقہ مُنہ سے سانس دلانا (Mouth To Mouth)
یا Rescue Breathing کہلاتا ہے اس طریقہ سے مُنہ کے ذریعے مریض کے اندر کافی ہوا داخل کی جاتی ہے تاکہ وہ زندہ رہ سکے۔ مصنوعی تنفس دو طریقوں سے دلایا جاتا ہے۔

(i) پہلا طریقہ مریض کو کمر کے بل سیدھا لٹا دیں چہرہ یا تو بالکل سیدھا رکھیں یا پھر ایک جانب تھوڑا سا موڑ دیں۔ مریض کا مُنہ اُنگلی یا کپڑے سے صاف کریں۔ مریض کے سر کے بل بائیں جانب جُھک کر اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور اُنگلیوں کی مدد سے اِس کا مُنہ کھولیں۔ اس کا جبڑا اُوپر اور اپنی جانب اُٹھائیں تاکہ مریض کا سر پیچھے کی جانب جُھک جائے اس طرح ہوا کا گُزر بآسانی اور بغیر کسی رکاوٹ کے ہو سکے گا۔ مریض کا ناک اپنے دائیں ہاتھ سے مضبُوطی سے پکڑیں۔ ایک گہرا سانس بھریں۔ اپنا مُنہ مریض کے مُنہ پر رکھ دیں اور اپنا سانس مریض کے مُنہ میں خارج کریں۔ جب اس کی چھاتی اُوپر کی جانب اُٹھے تو اسے اُوپر کی طرف اُٹھائیں تاکہ ہوا باہر نکل سکے۔ بالغ کی صُورت میں زور سے اور بچّے کی صُورت میں آہستگی سے کریں۔ اسے بار بار دہرائیں یعنی اس عمل کو بارہ سے بیس مرتبہ فی منٹ کرنا چاہیے۔ یہاں تک کہ مریض خود بخود سانس لینا شروع کر دے۔

(ii) دُوسرا طریقہ مریض کو پیٹ کے بل لٹا دیں۔ بازوؤں کو کہنیوں سے موڑ کر سر کے نیچے رکھ دیں۔ مریض کا سر ایک طرف موڑیں تاکہ اس کے گال ہاتھوں پر ٹکے رہیں۔

مریض کے سامنے گھٹنوں کے بل اس طرح جُھکیں کہ مریض کا سر آپ کے گھٹنوں کے درمیان رہے۔ اپنے ہاتھ مریض کے کندھوں (Shoulder Blade) کے تھوڑا نیچے اس طرح رکھیں کہ آپ کے ہاتھوں کے انگوٹھے آپس میں جُڑے رہیں اور ہاتھ کی اُنگلیوں کو پھیلا دیں۔

اپنے جسم کو مریض کے اُوپر اس طرح جھکائیں کہ آپ کے دونوں جانب بازو عمودی طور پر سیدھے ہو جائیں۔ اب رفتہ رفتہ متواتر طریقے سے مریض کی کمر پر دباؤ بڑھاتے جائیں یہاں تک کہ تھوڑا سا مزاحمت کا احساس ہو۔ یہ دباؤ کا طرزِ عمل ہے جس سے پھیپھڑوں کی ہوا خارج ہوتی ہے۔

اب تھوڑا سا نیچے کی جانب بیٹھیں اور دباؤ میں کمی کر دیں۔ اپنے ہاتھ رفتہ رفتہ کھسکاتے ہُوئے مریض کی کہنیوں تک لے جائیں۔

اب کہنیوں سے پکڑ کر مریض کے بازو اُوپر کی جانب اُٹھائیں یہاں تک کہ مریض کی جانب سے کندھوں میں تھوڑی سی مزاحمت اور کھچاؤ کا احساس ہو۔ اس کے بعد اس کے بازو آہستہ سے دوبارہ زمین پر رکھ دیں

یہ پھیلاؤ کا عمل (Expansion Process) کہلاتا ہے اور اس طرح مریض کی چھاتی میں پھیلاؤ سے ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوسکتی ہے۔

س دباؤ ور پھیلاؤ کے عمل کو ایک منٹ میں بارہ مرتبہ لگاتار اور تواتر سے دہرائیں یہاں تک کہ بے ہوش انسان کے سانس میں کچھ باقاعدگی کا احساس ہونے لگے۔ایسی حالت میں کچھ دیر بیٹھے رہیں اور بے ہوش نسان کو غور سے دیکھتے رہیں کہ کہیں اس کا سانس دوبارہ تو نہیں رُک گیا۔

سوالات

1۔ابتدائی طبی امداد سے کیا مُراد ہے ؟

2۔طبی امداد کی کِٹ سے کیا مُراد ہے۔ اس میں کن کن اشیاء کا موجُود ہونا ضروری ہے ؟

3۔درج ذیل پر نوٹ لکھیں۔

(i) زخم۔

(ii) ہڈی کی چوٹ۔

(iii) جُھلسنا، جل جانا اور چھالا پڑنا۔

4۔جماعت میں مصنوعی تنفس کا عملی مظاہرہ کریں۔

گھر میں آرٹ کے اصولوں کا استعمال

گھر وہ جگہ ہے جو افرادِ کنبہ کو رہنے کے لیے مکانیت فراہم کرتی ہے۔ یہ جگہ ایک غار بھی ہو سکتا ہے ور چھوٹی سی جھونپڑی یا پُرشکوہ و عالیشان عمارت و محل بھی۔ مختلف ماہرین کی رائے کے مطابق گھر ایک ایسی جگہ ہے۔ جہاں گھرانے کے سب افراد مل جُل کر رہتے ہیں۔ چنانچہ ایک معیاری، آرام دہ اور خوبصورت گھر سے مُراد ایک ایسے گھر سے ہے۔ جہاں افراد کی ضروریات بخوبی پُوری ہوتی ہوں اور افراد خانہ یعنی گھر کے چھوٹے بڑے سبھی آرام و سکون سے زندگی گزار سکتے ہوں۔ آرام دہ طریقے سے زندگی اسی وقت گزر سکتی ہے۔ جب گھر میں مختلف قسم کی ضروریات پوری کرنے کے لیے سامان، آلات و اشیاء وغیرہ موجود ہوں۔ یہی نہیں بلکہ کھیل، تفریح وغیرہ کا سامان بھی موجود ہو۔

گھر خواہ چھوٹا ہو یا بڑا، شہر میں ہو یا کسی قصبہ میں، گھر اور گھر میں موجود آسائش سے افراد خانہ کی امارت ظاہر ہوتی ہو یا متوسط آمدنی کے گھرانے والے یہاں بستے ہوں۔ اس ضمن میں دو اہم نکات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ گھر محفوظ اور آرام دِہ ہونا چاہیے۔
2۔ گھر صاف ستھرا اور خوبصورت ہونا چاہیے۔

1۔ محفوظ اور آرام دہ گھر

مکان کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ یہاں رہنے بسنے والے اپنے آپ کو ہر طرح سے محفوظ محسوس کریں۔ مثلاً سوتے جاگتے، کام کاج کرتے، وہ بیرونی مداخلت سے محفوظ رہیں۔ اسی طرح سے جانوروں خاص طور پر جنگلی جانوروں سے محفوظ ہوں۔ موسموں کی شدت سے بچنے کے لیے بھی گھر ایک پناہ گاہ کا کام دیتا ہے۔

غور کریں تو عظیم الشان مکان اگر خالی پڑا ہو تو اس کو گھر نہیں کہا جائے گا۔ لیکن ایسا معمولی چھوٹا سا مکان جہاں ایک خاندان رہتا بستا ہو۔ اس کو گھر کہا جائے گا۔

افرادِ خانہ کی ضروریات اور رہن سہن کے سماجی، معاشرتی، ثقافتی تقاضوں اور کنبہ کی آمدنی اور وسائل کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے ہم اپنے گھر کو زیادہ سے زیادہ محفوظ اور آرام دہ بنا سکتے ہیں۔

2- صاف ستھرا اور خوبصورت گھر

معاشی صورت حال کی وجہ سے یہ ممکن نہیں کہ ہر مکان ایک مثالی گھر بنایا جا سکے اور ہر گھر کی آرائش بھی مثالی ہو۔ مگر یہ ممکن ہے کہ آرائش و سجاوٹ کے اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنے گھر کے گرد و پیش کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ اور خوبصورت بنایا جائے۔

یہ صحیح ہے کہ چھت یا دیواروں کی حد بندی سے متعیّن جگہ کو گھٹایا یا بڑھایا نہیں جا سکتا لیکن اس جگہ پر رکھی ہوئی یا موجود چیزوں سے کشادگی یا تنگی کا احساس اُجاگر کیا جا سکتا ہے۔ کسی بھی جگہ کو زیادہ فعال بنانے کے لیے وہاں موجود فرنیچر، میز، کرسی، صوفہ، موڑھا، تخت پوش وغیرہ کی ترتیب، مناسب رنگ و نمونہ کے پردے، پلنگ پوش، کھیس، دری کے استعمال اور سجاوٹی اشیاء کی طرف توجہ دینی لازمی ہے۔

موجودہ دور میں آرائش خانہ کا مضمون گھر کو آرام دہ اور خوبصورت بنانے کے ضمن میں خاصہ مقبول ہو چکا ہے اور اس مضمون کے خصوصی اصول اور معمولات ہیں۔ گویا کہ گھر کو آرام دہ اور خوبصورت بنانے کے لیے سوچ سمجھ کر منصوبہ بنایا جاتا ہے اور وضع شدہ آرائش کے اصولوں کو برتا جاتا ہے۔

آرائش خانہ کا بنیادی اصول یہ ہے کہ گھر کے افراد اور ان کی شخصیت کو اشیاء سے زیادہ اہمیت دی جائے۔ یہ اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ اندرونِ خانہ کی آرائش کرتے ہوئے افراد کی ضروریات، پسند یا ناپسند کو مدِنظر رکھا جائے۔ ایسا کرنے سے سجاوٹ و چیزوں کی ترتیب افراد کے لیے مکمل آرام اور خوشی کا باعث بن سکتی ہے۔

آرائشِ خانہ کا دوسرا اصول یہ ہے کہ چیزوں و اشیا کی مدد سے ایسا ماحول تشکیل دیا جائے جو گھر والوں کے رہن سہن کو پورا کرنے میں مددگار ثابت ہو۔ ایسا کرنے کے لیے بہت زیادہ رقم یا وسائل درکار نہیں ہوتے۔

'کم خرچ بالا نشین' کا محاورہ آپ نے سنا ہو گا۔ اس محاورے کو آرائش خانہ کے لیے یوں برتا جا سکتا ہے کہ خوبصورتی و آرائش کے عناصر کو سمجھتے ہوئے اصولی باتوں کو مدِنظر رکھا جائے اور ان کو اپنایا جائے۔ مثال کے طور پر ایک سستا مناسب شکل و بناوٹ کا مٹی کا پیالہ مناسب جگہ ایک خاص ترتیب سے رکھا جائے تو وہ خوبصورتی پیدا کر سکتا ہے۔ ڈیزائن اور آرٹ کے عناصر و اصولوں کو سمجھ کر اور اپنا کر گھروں کو آرام دہ اور خوبصورت بنایا جا سکتا ہے۔ ان عناصر اور اصولوں کے بارے میں آپ اگلے ابواب میں تفصیل سے پڑھیں گی۔

ماہرینِ آرائش نے آرائش کے اصولوں کو وضع کرتے ہوئے سب سے زیادہ توجہ جگہ اور رقبہ کی نوعیت کی طرف دی ہے۔ یعنی جگہ تنگ ہے یا کھُلی ہے۔ اس جگہ پر کتنے دروازے، کھڑکیاں یا آتش دان ہیں وغیرہ وغیرہ۔

فرنیچر اور اس کی ترتیب

گھر کی آرائش میں فرنیچر کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اس لیے اس کی ترتیب خاص توجہ کی مستحق ہے۔ فرنیچر کی ترتیب کے لیے ذیل میں دیے گئے اصول کار آمد ثابت ہو سکتے ہیں۔

1۔ کمرہ کے سائز کے مطابق فرنیچر کے سائز کا تعین کرنا چاہیے۔ اگر کمرہ بڑا ہو تو اس میں استعمال کیا جانے والا فرنیچر بھی سائز میں بڑا ہونا چاہیے۔ بڑے کمرے میں درمیانہ سائز کے فرنیچر سے کمرے میں صحیح توازن محسوس ہوگا۔ لیکن بڑے سائز کے کمرے میں اگر چھوٹے سائز کا فرنیچر رکھا جائے تو کمرہ مزید بڑا نظر آئے گا۔

2۔ فرنیچر کی مدد سے کمرے کے ناپسندیدہ حجم کو اپنی پسند کے مطابق چھوٹا اور بڑا کیا جا سکتا ہے۔

3۔ ایک تنگ اور لمبے کمرے میں بیٹھنے اور آپس میں بات چیت کے لیے رقبہ اور جگہ کو دو مختلف گروپ کی صورت میں ترتیب دیا جائے۔ اس ترتیب سے کمرے کی لمبائی ظاہری طور پر کچھ مختصر معلوم دے گی۔

4۔ بھاری اور بڑے سائز کا فرنیچر ہمیشہ دیوار کے برابر رکھنا چاہیے۔ اس ترتیب سے کمرے کے ماحول میں توازن برقرار رہتا ہے۔ اسی وجہ سے اونچی اونچی لماریاں دیوار کے برابر رکھی جاتی ہیں۔ سونے کے کمرہ میں پلنگ کا سرہانہ بھی دیوار کے برابر ہونا چاہیے۔

5۔ ایک اور اصول ذہن نشین رہے کہ ٹی وی سیٹ اور ایک عدد ہلکی پھلکی سی کرسی کے علاوہ کبھی بھی فرنیچر کو کمرے میں آڑے رُخ ترتیب نہیں دینا چاہیے۔

6۔ فرنیچر کو مختلف مشاغل اور سرگرمیوں کے لحاظ سے ترتیب دینا چاہیے۔

7۔ فرنیچر کی ترتیب اس طرح کی ہونی چاہیے کہ چلنے پھرنے میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔

8۔ اگر فرنیچر کمرے کی ضرورت سے زیادہ ہو تو اس میں سے چیدہ چیدہ فرنیچر کا انتخاب کریں۔

ذخیرہ کاری (STORAGE SPACE)

جدید طرز تعمیر اور تعمیر کے بڑھتے ہوئے اخراجات کے پیش نظر رہائشی مکانوں کا خریدنا اور بنانا دونوں ہی مہنگے سودے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جدید طرز تعمیر اور چھوٹے رقبہ کی وجہ سے گھروں میں بڑے بڑے سٹور کی سہولتیں موجود نہیں ہیں۔ اس لیے دورِ جدید میں افراد اپنی ضروریات کو مختصر کرنے پر مجبور ہیں۔ مگر ان مختصر ترین ضروریات کے لیے بھی چند اشیاء استعمال کرنی پڑتی ہیں اور گھر کو منظم رکھنے کے لیے ان اشیاء کو مختلف جگہوں پر طریقے اور سلیقے سے رکھنا پڑتا ہے۔ سٹور کرنے والی اشیا میں کپڑوں سے لے کر کتابیں، باورچی خانہ کے سامان سے لے کر بچوں کے کھلونے، ریکارڈ اور کیسٹ

سے لے کر بجلی، پانی، سوئی گیس اور ٹیلیفون کے بل۔ صفائی اور باغبانی کے سامان سے لے کر کھیلوں تک کا سامان شامل ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ ان اشیاء میں اضافہ ہوتا رہتا ہے یا ذاتی اشیاء سے حد سے زیادہ جذباتی لگاؤ اور بعض حالتوں میں سستی بھی حائل ہوتی ہے۔ ان تمام مسائل کا حل چیزوں کو محفوظ طریقے سے رکھنے کے لیے مناسب جگہ کا انتظام ہے۔

ذخیرہ کرنے کی جگہ کا انتظام گھر کی ترتیب و آرائش کا اہم ترین پہلو ہے اور اس پر ابتدا ہی سے توجہ دینی چاہیے۔ موجودہ دور میں علیحدہ گودام کا انتظام ایک مشکل مسئلہ نظر آتا ہے۔ اس لیے یہ کوشش کرنی چاہیے کہ اس انتظام کو کمرے کے گردوپیش اور ماحول میں اس طرح سمو دیا جائے کہ یہ کمرے کے ایک ضروری اور اہم عضو کی حیثیت اختیار کر جائے۔ جہاں بھی ممکن ہو سٹور کرنے کی ایسی جگہ پیدا کی جائے جو کمرے کے ماحول اور گردوپیش کے ساتھ مکمل طور پر ہم آہنگ ہو۔ گھروں میں سٹوریج کا انتظام کرنے کے لیے چند بنیادی اور رہنما سوالات کی روشنی میں عملی قدم بہتر ثابت ہو گا۔

کیا ہر چیز کو الماریوں میں بند کر کے رکھنے کا ارادہ ہے یا چند ایک کو باہر رکھنا پسند کریں گی؟

کشادہ اور اونچی چھت والے کمروں میں بلند و بالا الماریاں جو کہ آج کل مقابلتاً سستی بل جاتی ہیں۔ دیوار کے ساتھ رکھی جا سکتی ہیں۔ کمرے میں اگر طاق نما جگہ یا گوشہ ہو تو اس جگہ الماری رکھی جا سکتی ہے۔ سونے کا کمرہ اگر بہت چھوٹا ہو تو الماریاں باہر راہداری میں رکھ کر کمرے میں جگہ بچائی جا سکتی ہے اور اس جگہ کو کسی اور مصرف میں لایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح پلنگ کے ساتھ الماری بنوائی جا سکتی ہے۔ اور اگر ہو سکے تو پلنگ کے نیچے ایک دراز لگا کر اس میں چادریں، کمبل اور غلاف تکیہ وغیرہ حفاظت سے رکھے جا سکتے ہیں۔

سٹور کے انتظام کو منظم اور آسان بنانے میں چند نکات مددگار ثابت ہو سکتے ہیں جو درج ذیل ہیں۔

1- اشیا کو استعمال کی مناسبت سے رکھا جائے

اس سلسلہ میں اگر یوں کہا جائے کہ ٹوسٹر کی مناسب جگہ کھانے کی میز یا اس کے نزدیک ہو تو بہتر ہے۔ نمک کی ضرورت باورچی خانہ میں ہوتی ہے۔ اس لیے اگر نمک کو باورچی خانے میں مناسب جگہ پر شیشی میں ڈال کر یا لیبل لگا کر رکھ دیا جائے تو سہولت رہتی ہے۔

(i) اسی طرح چادریں، تکیہ کے غلاف، کھیس وغیرہ کو سونے والے کمرے کے نزدیک کی الماریوں میں رکھنے سے سہولت رہتی ہے۔ روزمرہ استعمال کے کپڑے اور دیگر چیزیں بھی استعمال کے لحاظ سے نزدیک ترین جگہوں پر رکھی جا سکتی ہیں۔

(ii) ساڑھیاں ، سوٹ ، کپڑے ، دوپٹہ ، سکارف ، ہینڈ بیگ ، رومال اور چھوٹے موٹے زیورات وغیرہ کپڑوں کی الماری میں نزدیک رکھے جائیں تاکہ تمام اشیاء بوقت ضرورت بآسانی حاصل کی جاسکیں۔ اسی طرح بچوں کے کپڑے ، ان کے انڈرویئر، بنیان ، رومال ، موزے ، یونیفارم اور دیگر ضروری اشیاء تمام کی تمام ایک دراز میں یا علیحدہ الماری میں مگر ایک ہی جگہ رکھی جائیں تاکہ بچوں کو اپنے کپڑے اور دیگر ضروری اشیاء حاصل کرنے میں تکلیف نہ ہو۔

(iii) دھلائی میں استعمال ہونے والی اشیا اکٹھی ایک جگہ رکھی جائے۔

(iv) نیپکن ، ٹی کوزی کور اور ٹرے کور وغیرہ باورچی خانہ میں ہی ایک دراز میں رکھی جائیں تاکہ ضرورت کے وقت بآسانی مل سکیں۔

2۔ اشیا کو مناسب اونچائی پر رکھنا

روزمرہ استعمال ہونے والی اشیاء کو مناسب اونچائی پر رکھنا بہتر رہتا ہے۔ مناسب اونچائی سے مراد وہ اونچائی ہے جو جسم کو تناؤ اور کھچاؤ سے محفوظ رکھے۔

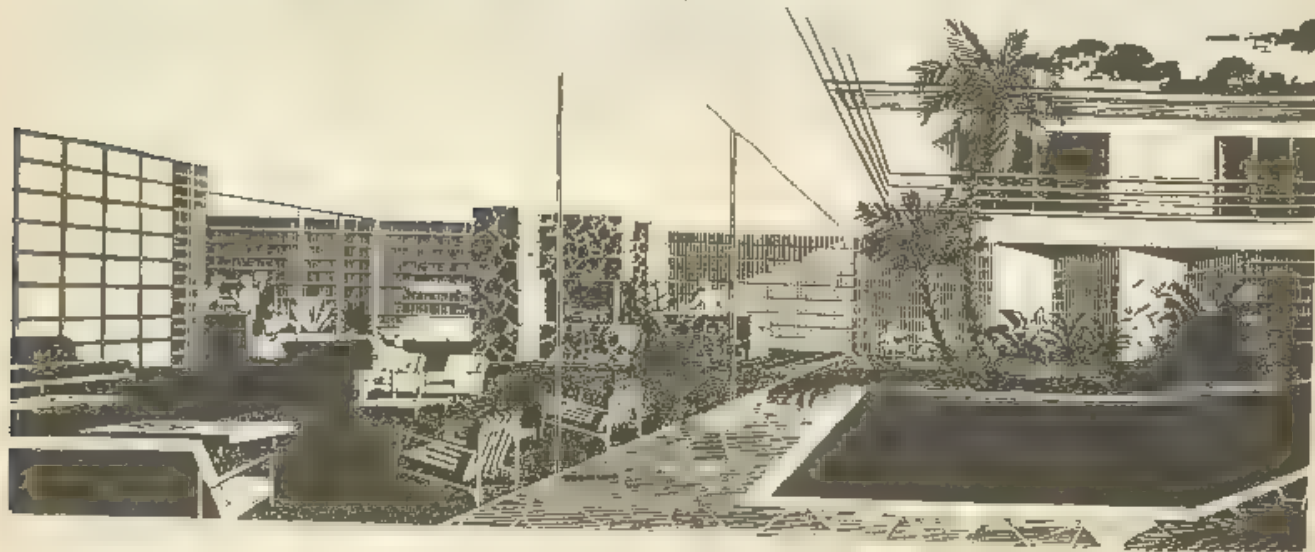
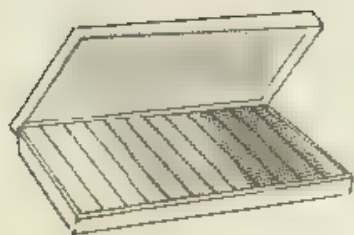
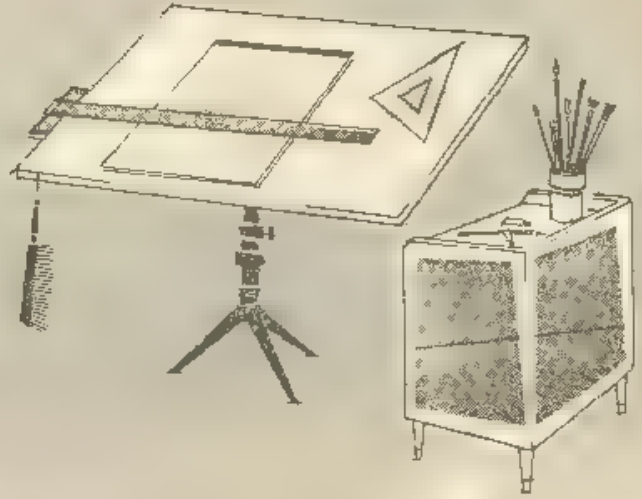
3۔ اشیا کو یکجا رکھنا

ایک مخصوص کام میں استعمال کی جانے والی اشیا کو ایک ہی جگہ رکھنا بہتر رہتا ہے۔ اس طرح غیر ضروری چکر نہیں لگانے پڑتے اور وقت و قوت کی بچت بھی ہو جاتی ہے۔

4۔ جلد خراب ہونے والی اشیا کو مناسب جگہ پر رکھنا

آج کل کھانے پینے کی چیزوں کو ڈیپ فریزر اور ریفریجریٹر میں رکھنے کا رواج عام ہے۔ لیکن وہ مقامات جہاں بجلی کے وسائل نہ ہوں۔ وہاں نعمت خانہ ابھی بھی بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اس میں کھانے پینے والی اشیا کو کچھ عرصہ کے لیے رکھا جا سکتا ہے۔ مگر دودھ ، گوشت اور دہی وغیرہ کو زیادہ عرصہ کے لیے نہیں رکھا جا سکتا۔ سالن کے برتن کو پانی کے تسلے میں رکھ کر سخت گرمیوں میں بھی ایک دن کے لیے محفوظ کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ چوبیس گھنٹوں کے دوران اسے دو سے تین مرتبہ گرم کر لیا جائے۔

سوالات

1۔ گھر سے کیا مراد ہے۔ گھر کے پس پشت کن بنیادی خصوصیت کا ہونا ضروری ہے؟
2۔ فرنیچر کی ترتیب کرتے وقت کن بنیادی نکات کو مدِنظر رکھنا چاہیے؟
3۔ ذخیرہ کاری سے کیا مراد ہے۔ گھر کے انتظام کو منظم اور بہتر بنانے میں چند نکات مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ کیوں کر؟ وضاحت کریں۔

ہمارے اِردگرد کائنات میں موجُود ہر چیز قُدرت کی مصوّری کا مظہر ہے۔ جسے ہم اپنی اپنی پسند کے مُطابق سراہتے ہیں۔ ہماری یہی پسند ہمارے ذوقِ حُسن (Aesthetic Or Artistic Sense) کی نشاندہی کرتی ہے۔

ڈیزائن سے مُراد کسی بھی چیز کے وجُود، اس کی بناوٹ اور ہیئت سے ہے۔ یہ ساخت و وضع چیزوں کی شکل و ہیئت، رنگ و روغن اور سطحی کیفیات سے متعیّن ہوتی ہے۔ یہی وہ عوامل ہیں۔ جن کی وجہ سے چیزوں کا ایک خصُوصی نمونہ یا ڈیزائن پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر بناوٹی شکل و وضع کے اعتبار سے چیزیں گول، چوکور، مربع، تکون، لمبوتری، بیضوی اور زاویہ دار ہوسکتی ہیں۔ چیزوں کی خوشنمائی اور دلکشی کو دوبالا کرنے کے لیے ڈیزائن کے عناصر اور اصُولوں سے واقفیت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ ڈیزائن کی اقسام کو سمجھنا بھی لازمی ہے۔

ڈیزائن کی اقسام

ڈیزائن کی تقسیم بندی درج ذیل ہے۔

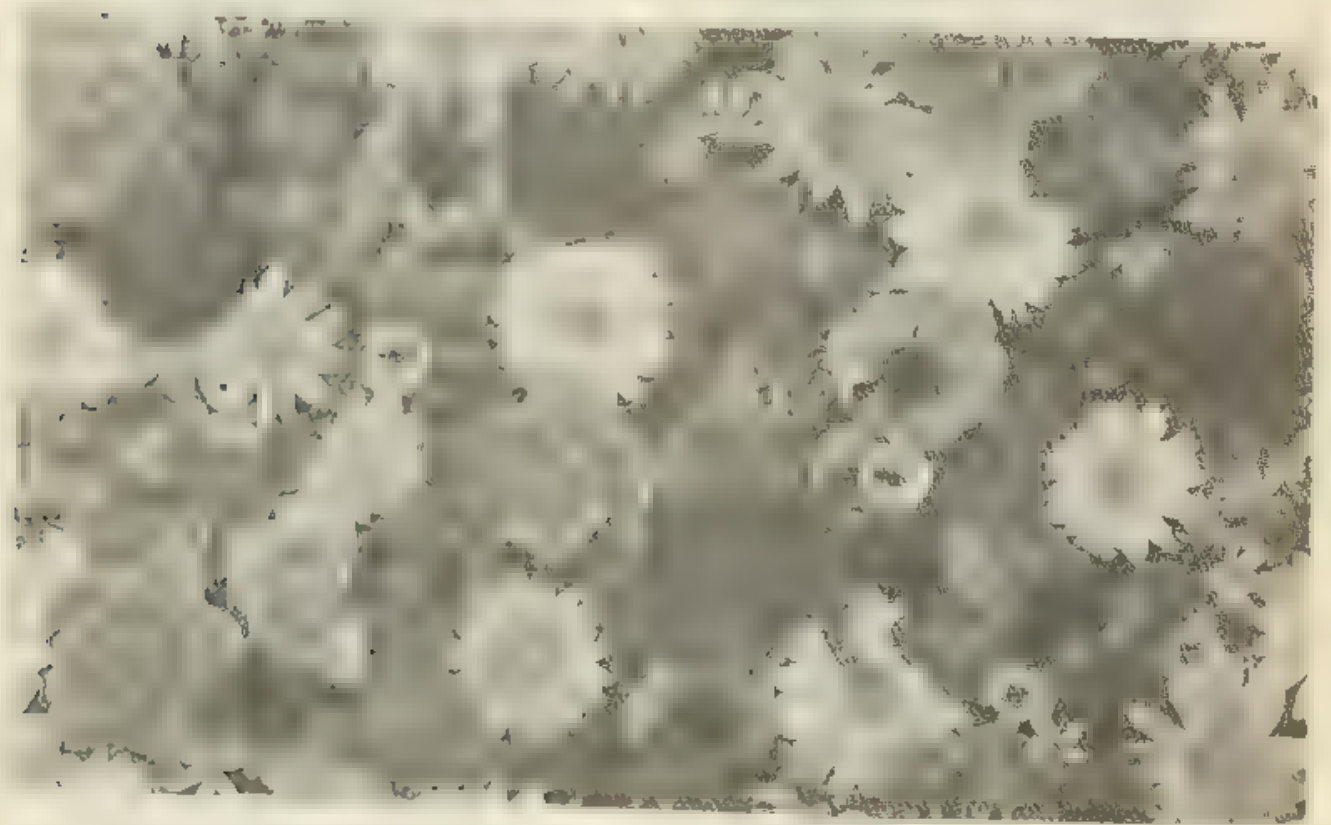
1- قدرتی، حقیقی یا اصلی ڈیزائن۔ (Natural Or Realistic Design)

2- متصرفہ ڈیزائن۔ (Adapted Design)

3- تجریدی ڈیزائن۔ (Abstract Design)

4- زاویہ دار یا جیومیٹریکل ڈیزائن (Geometrical Design)

1۔ قدرتی ڈیزائن وہ ڈیزائن ہیں جن میں اجسام مثلاً پہاڑ، سمندر، بادل، جانور، انسان، سبزیں، پھل اور پھول وغیرہ کی اشکال ہو بہو ایسے نقل ہوتی ہیں جیسے کیمرہ سے لی گئی تصویر ہو۔ ان کو ہُو بہُو بنانے کے لیے زیادہ وقت اور محنت درکار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس طرح کے نمونے کم ہی بنائے جاتے ہیں۔ اور قدرتی ڈیزائنوں کو صرف فوٹوگرافی میں مقیّد کرنا زیادہ آسان، سستا، کم وقت اور کم محنت طلب ہے۔ اِسی لیے قدرتی ڈیزائنوں کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ جیسے کہ متصرفہ اور تجریدی نمونوں میں ہوتا ہے۔ (شکل 1.1)

قدرتی ڈیزائن

شکل 1.1

2۔ متصرفہ ڈیزائن ان میں تمام ایسے ڈیزائن شامل ہوتے ہیں جو قدرتی ڈیزائن اور اشکال میں تھوڑی بہت ترمیم کرکے کسی خاص مقصد یا جگہ کی مطابقت سے بنائے گئے ہوں۔ مثلاً ایک لمبوتری وضع کے گلدان پر اگر دو تین سیب بنانے مقصود ہوں تو سیبوں کو ان کی قدرتی شکل میں بنانے کی بجائے انھیں گلدان کی مطابقت سے قدرے لمبوتری شکل میں بنا دیا جائے۔ (شکل 1.2) مگر پھر بھی رنگ وغیرہ ایسے ہوں کہ پہچانا جاسکے کہ وہ سیب ہیں۔ سیب کے اس ترمیم شدہ ڈیزائن کو "متصرفہ ڈیزائن" کہیں گے۔

متصرفہ ڈیزائن کی حیثیت قدرتی اور تجریدی نمونوں کے مابین ایک "ثالثی" کی سی ہے۔ کیونکہ

یہ اپنی منفرد حیثیت رکھنے کے باوجود قدرتی اور تجریدی، دونوں طرح کے نمونوں سے قریبی وابستگی اور مماثلت رکھتے ہیں۔

شکل 1.2

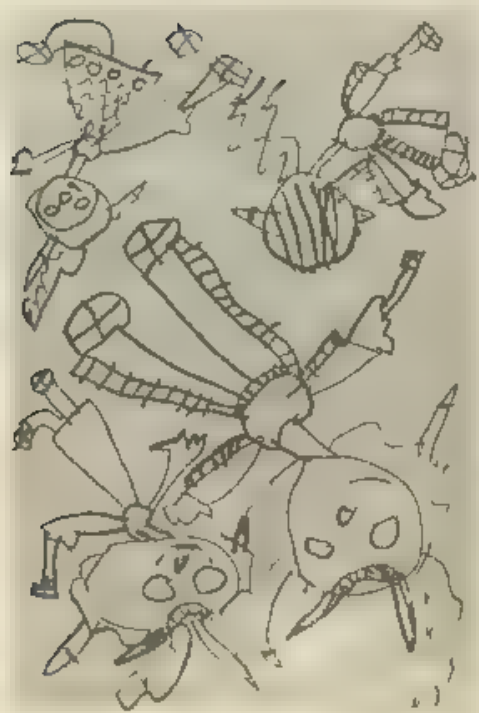
3- تجریدی ڈیزائن یہ ڈیزائن عموماً انفرادی طور پر تخلیق کیے جاتے ہیں۔ یعنی یہ نمونے اختراع شدہ ہوتے ہیں۔ تجریدی نمونے قدرتی ڈیزائن سے اخذ کردہ بھی ہو سکتے ہیں۔ اور بالکل غیر قدرتی بھی۔ تجریدی ڈیزائن اس قدر انوکھے اور نت نئے انداز میں بنائے جاتے ہیں کہ اکثر اوقات انھیں سمجھنا یا ان کی مماثلت کو سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ مثلاً تجریدی آرٹ کے نمونہ کی کوئی تصویر کسی بھی رُخ سے دیکھی جاسکتی ہے۔ عام آدمی ایسی تصویر میں شاید سوائے رنگوں کے کچھ بھی نہ سمجھ سکے لیکن تجریدی آرٹ کی سُوجھ بُوجھ رکھنے والا شخص اس تصویر میں کائنات کو سموئے ہوئے دیکھ سکتا ہے۔

موجُودہ دَور میں قدرتی آرٹ اور قدرتی ڈیزائن کے بجائے متصرفہ آرٹ کے ساتھ ساتھ تجریدی آرٹ اور تجریدی ڈیزائن نے بہت شہرت حاصل کرلی ہے۔ جس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ تجریدی ڈیزائن آسانی سے بنائے جا سکتے ہیں۔ اور دُوسری بڑی وجہ یہ ہے کہ تجریدی نمونہ بناتے ہُوئے جدّت کا مظاہرہ ہوتا ہے۔ تجریدی نمونے عموماً انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ان میں اکثر ایک ڈیزائن دُوسرے ڈیزائن سے مختلف ہوتا ہے۔ ہر ڈیزائن اپنی نوعیت آپ ہوتا ہے۔ جسے شاید دوہرایا تو جاسکتا ہے لیکن عین بعین صحیح طور پر نقل نہیں کیا جاسکتا۔ اِس کی وجہ یہ ہے کہ تجریدی ڈیزائن انفرادی نوعیت کے ہوتے ہیں اور بنانے والے کی شخصیت کا اظہار کرتے ہیں۔

تجریدی آرٹ اور ڈیزائن بنانے میں آسانی یہ ہے کہ اگر کاغذ پر چند رنگ بکھیر کر شیرخوار بچّے کی ایڑھیوں کے نیچے رکھ دیا جائے یا اس پر کینچوے چھوڑ دیے جائیں تو ایڑھیوں کے رگڑنے سے یا کینچوں کے رینگنے سے اس پر جو ڈیزائن سا بن جائے گا وہ تجریدی ڈیزائن ہوگا۔ اسی طرح ایک ننھے مُنّے بچّے یا ایسے شخص کی بنائی ہُوئی کوئی بھی اشکال جو آرٹ یا ڈیزائن کے الف ب سے بھی واقف نہ ہو۔ تجریدی

چند تجریدی نمونے

بچّوں کے آرٹ کے نمونے

شکل 13

آرٹ کے نمونے ہوتے ہیں۔ اور یہی تجریدی ڈیزائن بنانے کی آسانی ہے ۔ آج کل ایسے ہی غیرقدرتی قسم کے ڈیزائن پارچہ جات ، لباس و دیگر اشیائے استعمال پر بنائے جاتے ہیں۔ اور ایسے نمونوں کو مختلف مقاصد کے مطابق ہر چھوٹی بڑی چیز پر آسانی سے بنایا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر باتیک (Batik) در بندھائی کی رنگائی (Tie and Dye) کے ڈیزائن تجریدی ڈیزائن کی عمدہ مثال ہیں۔ اس کے علاوہ مٹی سے بنے گھوگھو گھوڑے اور کاغذ و کپڑے سے بنے گھوڑے وغیرہ ہمارے یہاں کی اشیاء میں تجریدی نمونوں کی بہترین مثال ہیں۔ (شکل 1.3)

اگر تجریدی ڈیزائن قدرتی ڈیزائن سے اخذکردہ ہوں تو ان کی وضع و شکل اس قدر مختلف کر دی جاتی ہے کہ اکثر اوقات اس چیز کا شائبہ بھی نہیں رہ جاتا۔ ایسے ڈیزائن مندرجہ ذیل طریقوں سے بنائے جاتے ہیں۔ مثلاً

ا۔ قدرتی ڈیزائن کو انتہائی سادہ شکل میں ڈھال کر اس کی اصل اور حقیقی وضع تبدیل کر دی جاتی ہے۔ مثلاً بچوں کے آرٹ کے ڈیزائن۔

ب۔ قدرتی اور اصل وضع کو اس قدر بڑھا چڑھا کر (Exaggerate) بنایا جاتا ہے کہ اس کے ڈیزائن کا شائبہ بمشکل ہی رہ جاتا ہے۔

ج۔ قدرتی طور پر مختلف اشکال کی ترتیب کو فن کار اپنے خیال کے مطابق اس طرح بدل کر ترتیب (Rearrange) دے دیتا ہے کہ ڈیزائن کی ہیئت ہی بدل کر رہ جاتی ہے۔

4۔ اقلیدسی یا زاویہ دار ڈیزائن

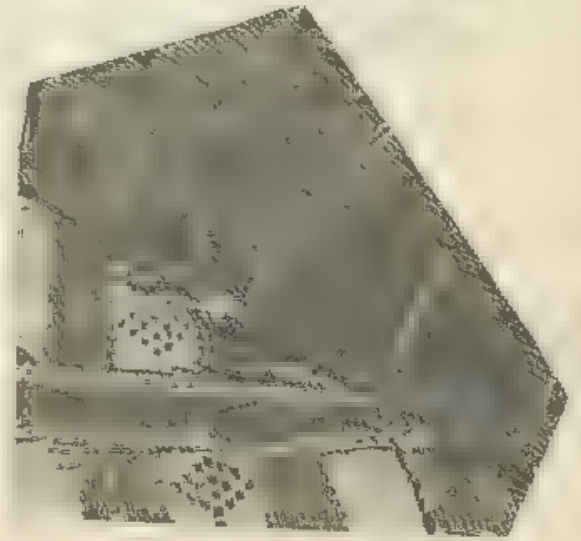
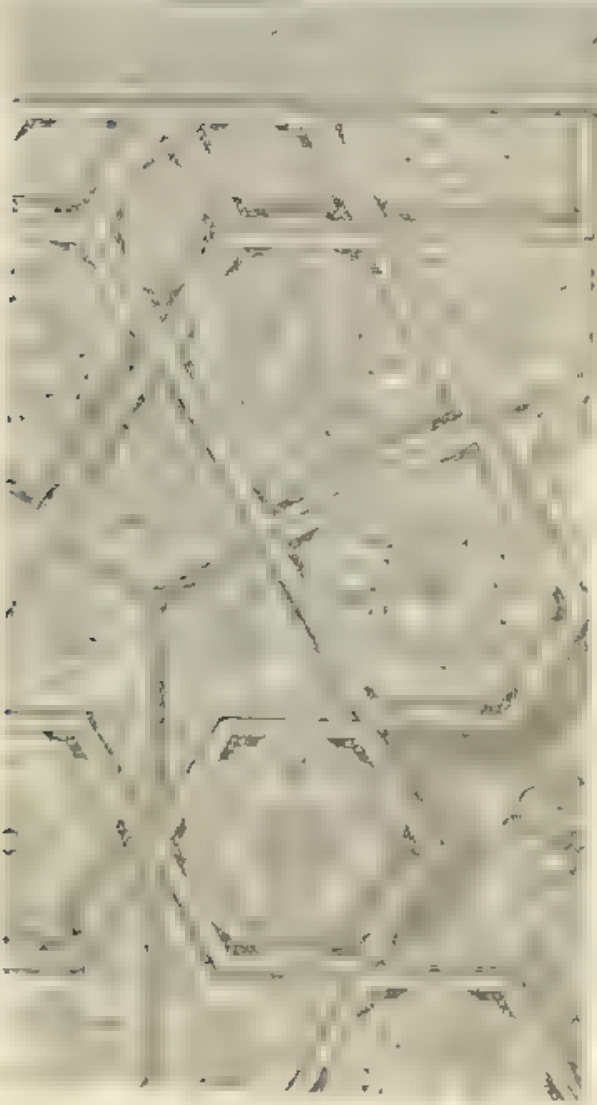
یہ ڈیزائن دراصل تجریدی اور متصرفہ ڈیزائن کی ہی ایک قسم ہوتے ہیں۔ یہ ایسے نمونے ہیں جو زاویہ دار یا اقلیدسی شکلوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ایسے نمونوں میں بنیادی مثلاً مربع ، مستطیل ، تکون ، بیضوی یا دائرہ شامل کیے جاتے ہیں۔ یہ زاویہ دار ڈیزائن بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔

1۔ ایسے زاویہ دار ڈیزائن جن کی اشکال میں اس قدر صحیح تناسب ہو جو اقلیدسی کے حساب سے ہونا چاہیے ۔ ہندسی حساب سے یہ اشکال کامل ہوتی ہیں۔

2۔ دُوسری طرح کے زاویہ دار ڈیزائن ایسے ہوتے ہیں جن کی اشکال تو اقلیدسی یا جیومیٹریکل ہوتی ہیں۔ لیکن ان کے تناسب جیومیٹری کے حساب کے مطابق نہیں ہوتے بلکہ اِن کے کونوں کو بھی ہلکا سا گولائی نما کر دیا جاتا ہے۔

جیومیٹریکل ڈیزائن بھی متصرفہ و تجریدی ڈیزائن کی مانند قدرتی اجسام کی اشکال اور ڈیزائن میں ترمیم سے یا پھر بالکل غیرقدرتی بھی ہو سکتے ہیں۔ گو کہ یہ ڈیزائن بھی تجریدی ہی کا ایک حصہ ہوتے ہیں۔ لیکن ان میں ایک نمایاں خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ ان کی وضع ہر صورت زاویہ دار یا اقلیدسی اشکال کی بناوٹ میں ہوتی ہے۔ جس کی عام مثالوں میں ہمارے روزمرہ استعمال کی ہزاروں چیزوں کے ڈیزائن شامل ہیں۔ مثلاً گڈیاں ، پتنگیں ، چھتوں پر بنے ڈیزائن ، دسترخوان ، میزپوش ، پلنگ پوش اور

پردوں کے چھاپے، سندھ کی اجرک کا چھاپہ، چارپائیوں کی بُنتی، مسجدوں یا مزاروں پر لگی سیمنٹ یا سنگِ مر مر کی جالیاں، جعفریاں، مُغل عمارات مثلاً شاہی مسجد، شاہی قلعہ اور جہانگیر کے مقبرے پر لگی ٹائلوں کے منقّش ڈیزائن، باورچی خانے کے برتنوں مثلاً دیگچیوں کے ڈیزائن وغیرہ۔ (شکل 1.4)

شکل 1.4

سوالات

1۔ ڈیزائن سے کیا مُراد ہے؟ نوٹ لکھیں۔
2۔ ڈیزائن کی کتنی اقسام ہیں؟ تفصیلاً لکھیں۔

ڈیزائن اور اس کے عناصر

ڈیزائن اس مکمل تاثر کو کہتے ہیں جو کسی چیز کی شکل و ہیئت ، وضع قطع اور رنگ و روغن وغیرہ سے تشکیل پاتا ہے اور ایک خاص نمونے میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ ایک مسلّمہ امر ہے کہ جب کسی چیز کا ڈیزائن اس کے مقصد کو مکمل طور پر پورا کرتا ہے۔ تو وہ چیز کارآمد بھی ہوتی ہے۔ اور خوبصورت بھی۔ یعنی چیزوں کی افادیت اور خوبصورتی میں گہرا تعلق ہے۔ کسی چیز کی افادیت ، ضرورت اور استعمال میں آسانی کے لحاظ سے متعیّن ہوتی ہے۔ اس طرح خوبصورتی کا انحصار بہت حد تک سطحی کیفیّت ، رنگ اور خطوط کے مجموعی تاثر پر ہوتا ہے۔

اچھا ڈیزائن کسی بھی چیز کا ہوسکتا ہے۔ مثلاً مکان ، فرنیچر ، کپڑے اور روزمرّہ استعمال کی دیگر اشیاء کا ڈیزائن جاذبِ نظر ہونے کے علاوہ مکمل طور پر پُرافادیت ہوسکتا ہے۔ ایک اچھے ڈیزائن والا مکان وہ ہوگا جس میں سائز کے لحاظ سے کمرے آرام دہ ، ہوادار اور روشن ہوں۔ پانی کے نکاس اور گندگی کے اخراج کا انتظام معقول ہو وغیرہ وغیرہ۔ یا ایک کرسی جو دیکھنے میں تو خوش نما نظر آئے لیکن بناوٹ کے لحاظ سے سخت اور آرام دہ نہ ہو تو نمونے کے لحاظ سے اس کو اچھا نہیں کہا جائے گا۔

چیزوں کا ڈیزائن تعمیراتی بھی ہوسکتا ہے اور آرائشی بھی۔ تعمیراتی ڈیزائن مناسب وضع قطع ، رنگ اور ہیئت سے مل کر بنتا ہے۔ جبکہ آرائشی ڈیزائن تعمیراتی ڈیزائن کو خوبصورت بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی چیز کے تعمیراتی ڈیزائن کا اس چیز کے مقصد کی مناسبت سے ہونا ضروری ہے۔ مثال کے طور پر مٹّی کا گلدان اپنے مقصد کے لحاظ سے مناسب نہ ہوگا اگر اس میں پھولوں کی تازگی قائم رکھنے کے لیے پانی نہ ٹھہر سکے یا اس کا نمونہ مناسب یا متوازن نہ ہو تو اس کو استعمال کرنا مُشکل ہوگا۔ یعنی رکھتے ہوئے گرنے کا خدشہ ہوگا۔ اس کے علاوہ اس کا آرائشی ڈیزائن بہت پیچیدہ ہو تو بھی گلدان نمونے کے اعتبار سے اتنا اچھا نہ ہوگا۔

کسی بھی چیز کا ڈیزائن مختلف عناصر کا مرکب ہوتا ہے۔ اور اس میں خوشنمائی کی کیفیّت پیدا کرنے کے لیے ڈیزائن کے اصولوں مثلاً تسلسل ، توازن ، ہم آہنگی اور تناسب وغیرہ سے مدد لی جاتی ہے۔ لہٰذا ان اصولوں کو سمجھنے اور اپنانے کے لیے ڈیزائن کے عناصر سے واقفیت لازمی ہے۔ تاکہ ایک خوبصورت ماحول آسانی سے تشکیل دیا جا سکے۔ ڈیزائن کے ان اصولوں کو لباس ، ذاتی زیبائش اور اندرونِ خانہ آرائش ، غرض یہ کہ ہر جگہ اپنانا لازمی ہے۔

ڈیزائن کے عناصر

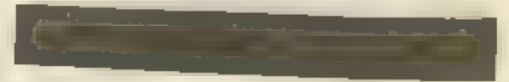
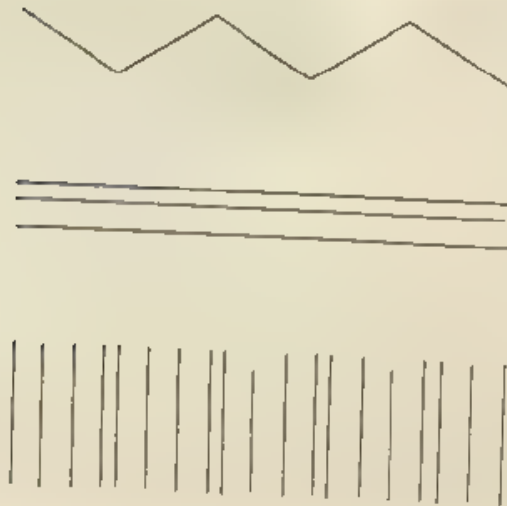
ڈیزائن کے عناصر درج ذیل ہیں۔

1۔ خطوط (Lines)　　2۔ سطحی کیفیت (Texture)

3 شکل و ہیئت (Form And Shape)　　4۔ رنگ (Colour)

1۔ خطوط

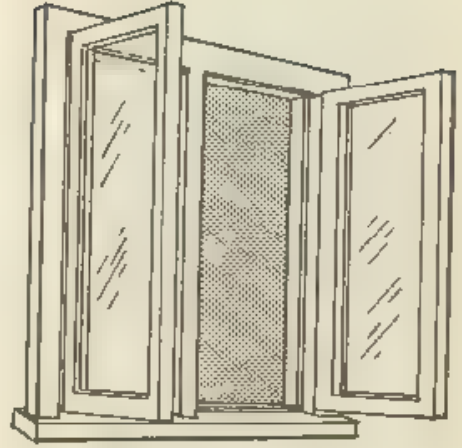
چیزوں کی وضع قطع خطوط کی حدبندی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ چیزوں کے کچھ خطوط نمایاں ہوتے ہیں جن کی وجہ سے وہ ایک دوسرے سے جُدا نظر آتی ہیں۔ اگر ہم اپنے اِردگِرد کے ماحول کا جائزہ لیں تو ہمیں اپنے اِردگِرد خطوط کی مختلف اقسام نظر آئیں گی۔ مثلاً درختوں کی اونچائی عمودی خطوط کی وضاحت کرتی ہے۔ میدان کی چوڑائی سے افقی خطوط نمایاں ہوتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

ماہرینِ آرائش نے خطوط کو آرائش میں مختلف تاثرات اور احساسات پیدا کرنے کے لیے ڈیزائن کا ایک اہم جُز قرار دیا ہے۔ کیونکہ خطوط نگاہ کو ایک جگہ سے دُوسری جگہ لے جانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ مثلاً عمودی اور افقی خطوط کے تاثرات کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ کسی کمرے میں اگر کم اونچائی کے صوفے، کتابوں کے شیلف اور اسی طرح کی دیگر اشیاء موجود ہوں تو اُن کے اُفقی خطوط کی وجہ سے نگاہیں اُفقی سطح پر کمرے کا طواف کریں گی۔ اس کے مقابلے میں ایسے کمرے میں جہاں بلند و بالا کھڑکیاں اور چھت سے لے کر فرش تک

شکل 2.1

بروے نظر آئیں تو نگاہ نیچے سے اُوپر اور اُوپر سے نیچے جائے گی اور یوں بلندی کا احساس ہوگا۔ فرنیچر اور بردوں کے دھاری دار کپڑے بھی اسی قسم کا احساس پیدا کریں گے۔

خطوط عمودی، افقی اور ترچھے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب کوئی خط مُڑتا ہُوا محسوس ہوتا ہے تو اسے قوسی خط کہتے ہیں۔ مختلف قسم کے خطوط شکل 2.1 میں دکھائے گئے ہیں۔

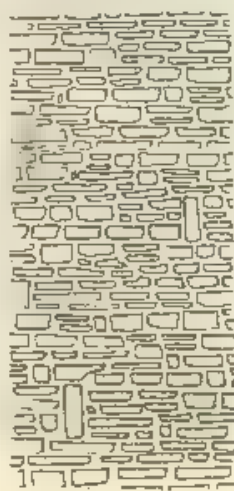
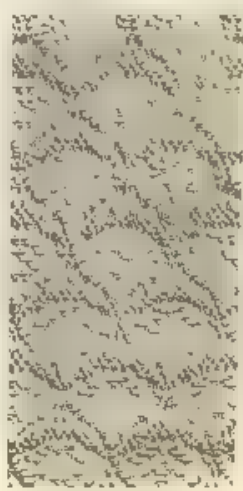
(i) افقی خطوط خطوط نظر کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں جانب لے جاتے ہیں اور نظر کی یہ جُنبش پھیلاؤ اور سکون کا احساس دلاتی ہے۔ ان خطوط کا عام استعمال کھانے کی میز، پلنگ، دیوان، صوفے، کتابوں کے ریک، شیلف وغیرہ میں ہوتا ہے۔ لباس میں ان خطوط کا استعمال چوڑائی کا احساس پیدا کرتا ہے۔ لہٰذا کسی بھی جگہ پر چوڑائی کا احساس پیدا کرنے کے لیے ان خطوط کا استعمال مناسب و موزوں رہتا ہے۔

(ii) عمودی خطوط یہ خطوط نظر کو اُوپر سے نیچے اور نیچے سے اُوپر کی جانب لے جاتے ہیں وراں کو دیکھنے سے حرکت اور لمبائی کا احساس ہوتا ہے۔ ان خطوط کا استعمال الماری، دروازے، کھڑکیوں وغیرہ میں عام ہوتا ہے۔ لباس میں ان کا استعمال لمبائی کا احساس دلاتا ہے۔ لہٰذا ان خطوط کا استعمال چھوٹے قد والی لڑکیوں کے لیے موزوں رہتا ہے۔ لمبے قد اور پتلی لڑکیوں کے لیے عمودی اور افقی خطوط کے امتزاج سے تیار کردہ لباس مناسب رہتا ہے۔ گھریلو آرائش میں ان خطوط کا استعمال بھی اسی مناسبت سے کرنا ضروری ہے۔

(iii) - ترچھے خطوط یہ خطوط نہ تو عمودی ہوتے ہیں اور نہ ہی افقی بلکہ ترچھان میں ہوتے ہیں اور بے چینی کا تاثر دیتے ہیں۔ مثلاً آگے کی طرف بڑھتے ہُوئے ترچھے خطوط چڑائی یا دھکیلنے کا احساس دلاتے ہیں۔ جبکہ پچھلے رُخ میں جاتے ہُوئے ترچھے خطوط کھینچنے کا احساس دلاتے ہیں۔ اکثر گھروں میں کھڑکیوں کے شیڈ اس رُخ میں بنائے جاتے ہیں۔ گھریلو آرائش اور لباس میں ان خطوط کا باہم امتزاج مناسب اور موزوں رہتا ہے

(iv) **قوسی خطوط** اِن خطوط سے تسلسل کا احساس ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ خطوط سمندر کی لہروں اور بادلوں کے خطوط ہیں گھروں میں اِن کا استعمال محرابوں، فرنیچر اور پردوں وغیرہ میں ہوتا ہے۔

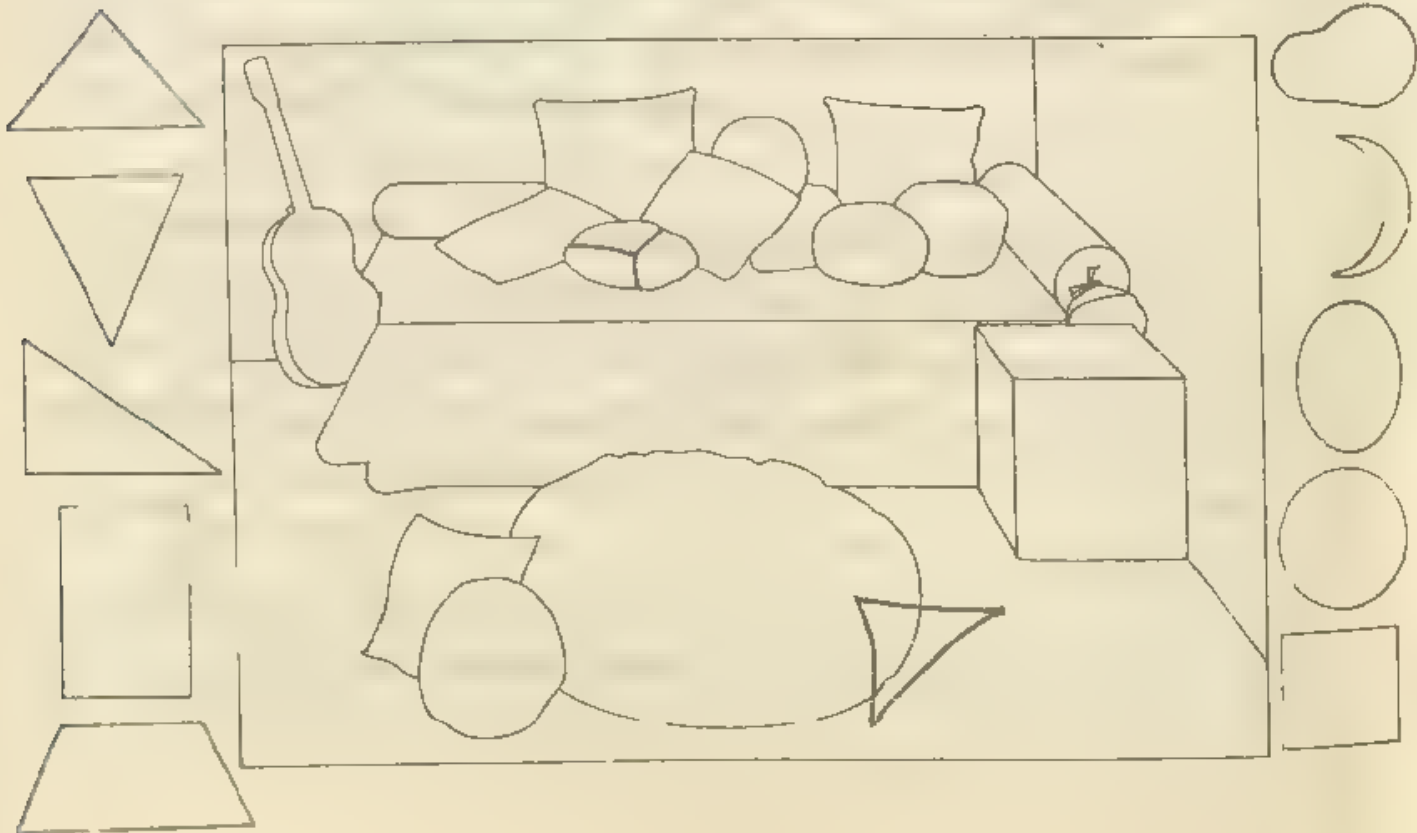
2 - سطحی کیفیت

کسی بھی چیز کی سطحی کیفیت دیکھنے اور چھُونے سے تعلق رکھتی ہے۔ گھر میں موجُود استعمال کی چیزیں مختلف سطحی کیفیت رکھتی ہیں۔ مثلاً کھُردری، ملائم، ہموار، چکنی وغیرہ وغیرہ۔ اور ان سطحی کیفیات پر روشنی اور چمک ایک خاص تاثر کی حامل ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کھُردری اور مخملی سطح روشنی کو جذب کرتی ہے۔ ہموار اور چمکدار سطح پر روشنی کی چمک بہت بڑھ جاتی ہے۔ اسی وجہ سے سطح کے لحاظ سے وہ چیزیں ہی بھلی اور خوبصورت معلوم دیتی ہیں جو اشیائے بناوٹ کا صحیح اظہار کرتی ہیں۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ کسی کمرے میں فرنیچر کی مناسب ترتیب اور رنگوں کے خوشنما استعمال کے باوجُود بھی بے چینی کا احساس ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مختلف چیزوں کی سطحی کیفیت بہت زیادہ نمایاں ہونے کے سبب کمرے میں اختلاف کی کیفیت بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ پردے، پوشش، فرنیچر، دیواریں، گلدان، غرض یہ کہ ہر چیز کسی نہ کسی طرح کا ٹیکسچر رکھتی ہے۔ لہٰذا ان کو استعمال کرتے وقت ان کی سطحی کیفیت کی مناسبت سے جوڑ اور ہم آہنگی کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔

3۔ شکل و ہیئت

شکل و ہیئت کا تعلق ٹھوس اشیا سے ہوتا ہے۔ مثلاً میز، کرسی، سٹول، مُوڑھے وغیرہ ٹھوس شکل و ہیئت رکھتے ہیں۔ کسی بھی جگہ پہ ٹھوس یا نیم ٹھوس چیزیں رکھ کر جگہ کو پُر کیا جاسکتا ہے۔ کسی بھی چیز کی شکل و ہیئت مختلف قسم کے خطوط، سطحی کیفیت، سائز وغیرہ سے تشکیل پاتی ہے۔ اور مختلف چیزوں کی شکل و ہیئت مختلف تاثرات کی مظہر ہوتی ہے۔ مثلاً چوکور چیزوں یا شکلوں کو دیکھنے سے باقاعدگی کا احساس ہوتا ہے۔ کیونکہ ان کے چاروں کونے برابر ہونے کی وجہ سے یکساں ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ایک جگہ پر بہت سی چوکور چیزیں جمع کر دی جائیں تو اس سے اکتاہٹ ہوتی ہے — اسی وجہ سے ایک کمرے میں مختلف شکل و ہیئت کی چیزوں کا استعمال باعثِ دلچسپی ہوتا ہے۔ اسی طرح مستطیل شکل سے فعالیت و تبدیلی کا احساس ہوتا ہے اور حرکت محسوس ہوتی ہے۔ کیونکہ ان کی لمبائی اور چوڑائی مختلف ہوتی ہے۔ اس لیے مختلف سائز اور شکلوں کے مستطیل یکجا کرکے یکسانیت اور تنوع و اختلاف کی کیفیت نمایاں کی جاسکتی ہے۔

گول شکلیں تسلسل کی کیفیت پیدا کرتی ہیں اور ان کو دیکھنے سے مکمل ہونے کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ لیکن ایک ہی جگہ پر بہت سی گول شکلیں طبیعت میں گھبراہٹ پیدا کرتی ہیں۔ اس لیے گول اور بیضوی چیزوں کا یکجا استعمال خوشگوار تاثرات پیدا کرتا ہے۔

تکونی چیزوں کے یکجا استعمال سے تسلسل اور یگانگت کی کمی محسوس ہوتی ہے۔ عام طور پر گھروں میں بہت کم چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو تکونی ہوں سوائے پھولدان یا سجاوٹی چیزوں کے۔ لیکن پھر بھی پردوں یا صوفے کے غلاف کے تکونے نقش و نگار سے ایک جداگانہ کیفیت پیدا کی جاسکتی ہے۔

9 - رنگ (COLOUR)

رنگ اور روشنی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ روشنی کے بغیر ہم رنگوں کو نہیں دیکھ سکتے۔ روشنی کی شدّت رنگوں کی مدد سے کم یا زیادہ کی جاسکتی ہے۔ ہمارے اِرد گرد کائنات میں رنگوں کی کمی نہیں اِس لیے اگر مختلف چیزوں سے ان کے رنگ چھین لیے جائیں تو یقیناً یہ دُنیا بے رنگ ہو جائے گی اور ہر چیز اپنی جاذبیت کھو دے گی۔

ہمارے لباس، غذا اور گھر کی سجاوٹ میں رنگوں کی بدولت ایک خاص کشش پیدا کی جاسکتی ہے اور مناسب رنگوں کا استعمال ہمارے ماحول میں خُوبصورتی کو اُجاگر کرتا ہے کیونکہ سامانِ آرائش کو رنگوں کے ذریعے نمایاں بھی کیا جاسکتا ہے اور پس منظر کے ساتھ ہم آہنگ بھی۔

رنگوں کے تقابلی امتزاج سے اور رنگوں کو مِلا جُلا کر استعمال کرنے سے بے رونق جگہ کو پُرکشش بنایا جاسکتا ہے۔ ایک کم روشن یا نسبتاً تاریک کمرے کی دیواروں پر اگر سفید رنگ کرایا جائے اور اس میں خوش رنگ پردوں اور دیگر اشیاء کا استعمال کیا جائے تو کمرے میں تازگی کا احساس ہوگا اور ماحول میں خوش کُن تاثر پیدا ہو جائے گا۔

رنگوں سے پیدا ہونے والے احساسات کو سمجھنے اور ان کے استعمال میں مہارت پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ رنگوں کو عملی طور پر استعمال کریں۔ مثلاً رنگ اور بُرش لے کر عملی طور پر مختلف رنگوں کو مِلاجُلاکر رنگ بنائے جائیں۔ اس سلسلہ میں قدرتی مناظر کے رنگوں کو مستعار لیا جائے، کسی فن پارے یا قالین وغیرہ میں استعمال شدہ رنگوں کا امتزاج و استعمال جانچا جائے یا اپنے عزیز و رفقاء کے گھروں میں رنگوں کے استعمال کا مشاہدہ کریں۔ اس کے علاوہ آرائش کی کتاب سے بھی رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اور رنگوں سے متعلق اپنے آپ میں خاص حِسّ و شعور پیدا کیا جاسکتا ہے۔

جب سُورج کی روشنی انعکاسی شیشہ (PRISM) سے گُزرتی ہے تو وہ بِکھر جاتی ہے۔ اس کو PRISMATIC SPECTRUM کہتے ہیں۔ اس روشنی کو پرزم سے کُچھ فاصلے پر سفید چادر یا سکرین پر ڈالا جائے تو سکرین پر چھ مختلف رنگ قوسِ قزح کی صُورت میں نظر آئیں گے۔ ان میں سے تین رنگ بُنیادی ہوتے ہیں مثلاً زرد، نیلا، سُرخ۔ یہ وہ بُنیادی رنگ ہیں جن کو کسی دُوسرے رنگوں کی آمیزش سے نہیں بنایا جا سکتا۔ اس لیے یہ بُنیادی رنگ کہلاتے ہیں۔ اگلے تین رنگ مثلاً سبز، جامنی اور نارنجی ثانوی رنگ کہلاتے ہیں اور یہ دو رنگوں کی آمیزش سے بنتے ہیں۔

مثلاً

1۔ زرد اور نیلا ملانے سے سبز رنگ
2۔ نیلا اور سُرخ ملانے سے جامنی رنگ
3۔ سُرخ اور زرد ملانے سے نارنجی رنگ

اِن بُنیادی اور ثانوی رنگوں کے علاوہ کچھ رنگ آس پاس کے رنگوں کی آمیزش سے بنتے ہیں۔ جو غیر ثانوی رنگ کہلاتے ہیں۔ مثلاً

1۔ زردی مائل سبز
2۔ زردی مائل نارنجی
3۔ نیلاہٹ مائل سبز
4۔ نیلاہٹ مائل جامنی
5۔ سُرخی مائل جامنی
6۔ سُرخی مائل نارنجی

رنگوں کی خاصیّت

رنگ اپنی خاصیّت کی وجہ سے گرم اور سرد کیفیات پیدا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر زرد، نیلا اور سُرخ رنگ گرم ہوتے ہیں کیونکہ یہ آگ اور سُورج کی تپش کو ظاہر کرتے ہیں۔ جبکہ سرد، سفید اور کاسنی سرد رنگ کہے جا سکتے ہیں کیونکہ ان کی مناسبت پانی، آسمان، ہرے بھرے درختوں اور پَودوں سے ہے۔ رنگ اور ان کے امتزاج سے جو دل آویزی کسی چیز یا جگہ میں پیدا کی جاتی ہے اس میں رنگوں کی خاصیّت کا بڑا دخل ہے۔ گرم اور سرد رنگ اپنی اس خاصیّت کی وجہ سے آگے بڑھتے اور پیچھے کھسکتے معلوم ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ایک ہی سائز کے دو کمروں میں سے ایک کمرے کی دیواروں پر ہلکا رنگ اور دُوسرے کمرے کی دیواروں پر نارنجی رنگ کر دیا جائے تو پیچھے کھسکنے کی خاصیت کے سبب نیلے رنگ والا کمرہ نارنجی رنگ کے آگے بڑھنے کی خاصیّت کے سبب بڑا معلوم دے گا اور صرف رنگ کے استعمال سے کمرے کے بڑے یا چھوٹے ہونے کا دھوکہ ہوگا۔

یہی صُورت حال لباس کے استعمال میں پیش آتی ہے۔ رنگوں کو ملانے کے دو تین طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ رنگوں کے دائرے پر موجُود رنگ کو اُس کے آس پاس کے کسی اور رنگ کے ساتھ ملا کر رکھا جائے یعنی دو رنگ اس طرح استعمال کیے جائیں کہ وہ ایک دُوسرے کے پاس والے رنگ ہوں مثلاً سُرخ کو نارنجی کے ساتھ اور پیلے کو سبز کے ساتھ۔ رنگوں کا یہ امتزاج "ہم آہنگ امتزاج" (DOUBLE COMPLEMENTARY) کہلاتا ہے۔

2 رنگوں کے دائرے پر موجُود چھ رنگوں میں سے ایسے دو رنگوں کو ملایا جائے جو ایک دُوسرے کے بالمقابل ہوں یعنی سُرخ رنگ کو سبز رنگ کے اور نارنجی رنگ کو نیلے رنگ کے مقابل رکھا جائے۔ رنگوں کا یہ امتزاج "مقابل کا امتزاج" (CONTRAST COMPLEMENTARY) کہلاتا ہے۔

3۔ دو رنگوں کو ملانے کی بجائے ایک ہی رنگ کے ہلکے اور گہرے تاثر کو برقرار رکھا جائے تو یہ یک رنگی امتزاج (MONO- CHROMATIC COMPLEMENTARY) کہلاتا ہے۔

4۔ تینوں بُنیادی رنگوں کو ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ ثلثی امتزاج (TRIAD COMPLEMENTARY) کہلاتا ہے۔

روزمرّہ زندگی میں ہمیں رنگوں کے لاتعداد نام ملتے ہیں۔ مثلاً بسکٹی رنگ (Beige) خاکی، (Brown) ہلکا گلابی (Baby Pink) آتشی گلابی (Magenta) سبز (Olive Green) وغیرہ۔ ہمیں اپنے اِرد گرد جو رنگ نظر آتے ہیں وہ صرف بنیادی، ثانوی یا غیر ثانوی رنگ ہی نہیں بلکہ یہ رنگ مختلف شدّت کی وجہ سے بدلے ہُوئے معلوم دیتے ہیں۔

رنگوں کی شدّت (INTENSITY OF COLOUR)

اس سے مُراد کسی ایک رنگ کی پختگی سے ہے اس کا انحصار کسی ایک رنگ پر ہے اور اس رنگ میں سیاہی یا سفیدی کی آمیزش سے رنگ ہلکے اور گہرے نظر آتے ہیں مثلاً اگر سُرخ رنگ میں سفیدی ملا دی جائے تو وہ رنگ ہلکا ہو جائے گا۔ لیکن اگر اسی رنگ میں سیاہی ملا دی جائے تو وہ رنگ گہرا ہو جائے گا۔ ایک ہی رنگ میں مختلف مقدار میں سفیدی یا سیاہی ملانے سے بہت سے مختلف رنگ بنتے ہیں۔

رنگوں کی قدر (VALUE OF COLOUR)

رنگوں میں پانی ملانے سے بھی ان کی اپنی اصلیت کم ہو جاتی ہے جو رنگوں کی قدر کہلاتی ہے۔

جس طرح سفیدی، سیاہی یا پانی کی آمیزش سے رنگ بدل جاتے ہیں اسی طرح اگر مقابل کے رنگ برابر کی مقدار میں ملائے جائیں تو سیاہ رنگ بن جائے گا۔ اور اگر مقابل کے دو رنگوں کو مختلف مقدار میں ملایا جائے تو بھی اصلی رنگ مدھم ہوتا جائے گا۔ یوں رنگوں کی آمیزش سے کئی ایسے رنگ بنتے ہیں جن کو نیوٹرل (NEUTRAL) رنگ کہا جاتا ہے۔ اور یہ رنگ پس منظر میں بآسانی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

آرٹ کے اصُول

ہماری روزمرّہ زندگی کا ہر پہلو آرٹ سے وابستہ ہے۔ مثلاً خوراک، لباس، آرائش خانہ وغیرہ۔ کیونکہ ہر چیز کا انتخاب، ترتیب اور استعمال آرٹ سے متاثر ہوتا ہے اور آرٹ کے اصولوں کو اپنا کر ہر چیز میں خوبصورتی کا عنصر پیدا کیا جا سکتا ہے۔ آرٹ کے ان اصولوں میں توازن، تسلسل، ہم آہنگی و فوقیت اہم ہیں۔ اور ہر تخلیقی ہُنر مثلاً مصوّری، خطّاطی، مجسّمہ سازی، نقّاشی، سنگ تراشی وغیرہ میں ان سے مدد لی جاتی

ہے۔آیئے دیکھیں کہ ان اصولوں کو روزمرہ زندگی کے ہر پہلو میں کیونکر اپنایا جاسکتا ہے۔

1- توازن (BALANCE)

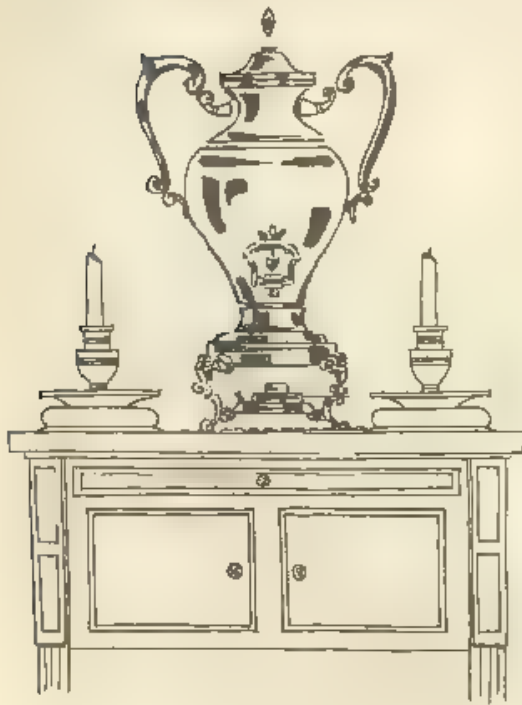
توازن سے مُراد دو مختلف چیزوں میں برابر کا وزن یا برابر کی دلکشی اور جاذبیت کا ہونا ہے۔ لفظ توازن سے فوراً ذہن میں ترازو کی شکل آتی ہے۔جس کے دونوں پلڑے سائز اور جھکاؤ میں برابر ہوتے ہیں اور اس کے دونوں پلڑوں میں ایک ہی وزن کی رکھی ہوئی چیزیں ایک ہی حالت میں نظر آتی ہیں۔ لیکن اگر دونوں پلڑوں میں ایک ہی وزن کی مگر مختلف سائز کی چیزیں رکھ دی جائیں تو ترازو کے دونوں پلڑے اگرچہ برابر تو ہوں گے لیکن دیکھنے میں مختلف تاثر پیدا ہوگا۔

ہمارے گرد و پیش وزن کی مختلف کیفیتیں نظر آتی ہیں۔ مثلاً فرنیچر کی ترتیب ، آتش دان کی سجاوٹ ، پھولوں کی آرائش وغیرہ ، گھریلو سجاوٹ میں توازن درج ذیل تین طریقوں سے پیدا کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً

(i) رسمی توازن (FORMAL BALANCE)

رسمی توازن سے مُراد ایسا توازن ہے جس کی دونوں اطراف برابر ہوں۔یعنی کمرے کی بڑی دیوار پر صوفہ سیٹ کے اُوپر کوئی مستطیل شکل کی تصویر لگا دی جائے اور اس کے دونوں اطراف پر چھوٹی میزیں رکھ کر ان پر ایک جیسی چیزیں رکھی جائیں تو اس سے وزن کی ایک سکون آور کیفیت پیدا ہوگی یا آتش دان کے

اُوپر درمیان میں دیواری گھڑی (Wall Clock) لگا دی جائے اور اس کے دونوں طرف یکساں وزن کی چیزیں رکھی جائیں تو اس سے بھی رسمی توازن کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔

پُرانے زمانے کی بنی ہوئی عمارات میں عام طور پر رسمی توازن ملتا ہے اور اگر غور کیا جائے تو تقریباً تاریخی عمارات کی بناوٹ اور آرائشی کام میں رسمی توازن نظر آتا ہے۔ جس کی واضح مثال شاہی مسجد اور جہانگیر کے مقبرے میں نظر آتی ہے۔

(ii) غیر رسمی توازن (INFORMAL BALANCE)

یہ توازن کی وہ کیفیت ہے جس میں دونوں اطراف پر رکھی گئی اشیاء مختلف نوعیت کی ہوں۔ یعنی آتش دان کے دونوں طرف برابر کے فاصلہ پر ایسی چیزیں رکھی جائیں جو ایک دُوسرے سے مختلف ہوں۔ موجودہ دور میں عموماً آرائش خانہ میں غیر رسمی توازن کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے۔ جس سے سجاوٹ میں حرکت کا اظہار ہوتا ہے۔ لباس میں بھی غیر رسمی توازن کا استعمال مختلف انداز میں کیا جا سکتا ہے۔

(iii) گھومتا ہُوا توازن ((RADIAL BALANCE)

یہ توازن کی وہ قسم ہے جو ایک نقطے سے شروع ہو کر تمام اطراف پر برابر دلکشی کا سامان فراہم کرتی ہے۔اس سے نگاہ ایک مرکز پر رہنے کی بجائے ہر طرف گھومتی ہوئی نظر آتی ہے۔

فرنیچر کی ترتیب میں توازن کی کیفیت پیدا کرنے کے لیے اس کی مناسب ترتیب لازمی ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک کمرے میں سارا فرنیچر ایک طرف رکھ دیا جائے اور دُوسری جگہ خالی پڑی رہے تو اس سے کمرے میں داخل ہوتے ہی ایک طرف کو جھکاؤ محسوس ہوگا اور کمرے میں توازن کی کمی کا نقدان رہے گا۔

2۔ تسلسل (RHYTHM)

تسلسل کا مطلب ہے ایک ترتیب، ایک واسطہ، ایک تشکیل۔ تسلسل ایک ایسا توازن ہے جو حرکت کی شکل میں پہچانا جاتا ہے۔ مثلاً اگر صوفے پر رکھے ہوئے کشن پردوں کے رنگ کے ہوں تو اس میں تسلسل پایا جائے گا۔ لباس، ذاتی آرائش اور گھر کے اندر کی چیزوں کی کسی خصوصیّت کو بار بار دُہرانے سے تسلسل کی کیفیت پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثلاً پردوں، صوفہ کور، تصویروں وغیرہ میں کسی ایک رنگ کے کم یا زیادہ مقدار میں موجُود ہونے سے اس جگہ تسلسل محسوس ہوگا۔ یہ قدرتی بات ہے کہ نظر ہمیشہ نمایاں چیز کی طرف جاتی ہے۔ اور جب کئی نمایاں چیزوں کی موجودگی میں نظر ایک چیز سے دُوسری اور پھر تیسری چیز کی طرف راغب ہو تو تسلسل کا احساس ہوگا۔ ماحول میں دلچسپی اور تسلسل کی کیفیّت پیدا کرنے کے لیے مختلف چیزوں کو ایک خاص جگہ پر یکجا کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اگر کمرے کی ایک دیوار پر کوئی سجاوٹ کی چیز لگی ہو تو کمرے میں داخل ہوتے ہی نظر ایک جگہ ٹھہر جائے گی لیکن اگر اسی دیوار پر تین یکساں چیزیں اس طرح لگا دی گئی ہوں کہ نظر تینوں چیزوں پر ایک خاص انداز سے پڑے تو تسلسل کی کیفیت نمایاں ہوگی۔

چیزوں کی آرائش کے علاوہ کسی ایک چیز کو مختلف طریقوں سے استعمال کرکے بھی تسلسل کی کیفیّت پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثلاً سونے کے کمرے میں پردوں کے ہم رنگ پلنگ پوش بچھا دینے سے یا اس کپڑے کے خاص رنگ اور ڈیزائن کو دُہرانے سے تسلسل کا احساس پیدا ہوگا اور اگر کسی کپڑے کو فریم کروا کر دیوار پر آویزاں کر دیا جائے تو تسلسل کی کیفیت مزید بڑھ جائے گی۔ کمرے کی وسعت اور وہاں موجُود چیزوں کی خصوصیات کو مدِنظر رکھتے ہوئے تسلسل پیدا کرنے کے لیے لاتعداد طریقے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

3- فوقیت (EMPHASIS)

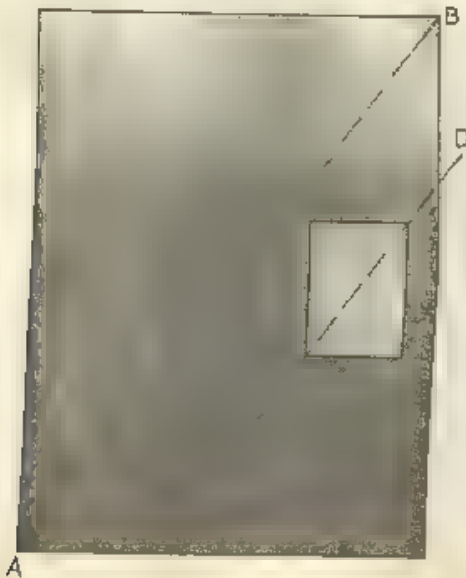
یہ آرٹ کا تیسرا اہم اصول ہے۔ اس سے یہ مراد ہے کہ مناسب جگہ یا مناسب چیز کو اہمیت دی جائے۔ مثلاً جب ہم کسی جگہ پر ایک یا دو چیزوں یا مقامات کو نمایاں کریں گے تو دوسری چیزیں کسی حد تک کم توجہ کا باعث ہو جائیں گی۔ فوقیت کم اور چھوٹی چیز سے بھی دی جاسکتی ہے اور اس کے لیے ضروری نہیں کہ کوئی بہت مہنگی چیز خریدی جائے۔ ترتیب میں کسی ایک چیز کو اہمیت دی جاسکتی ہے۔ یا روشنی کی مدد سے کسی ایک چیز کے نقوش زیادہ ابھارے جاسکتے ہیں لیکن اس کے لیے ایک بات کو یاد رکھنا ضروری ہے کہ اگر کمرے میں بہت سی خوبصورت چیزیں ہوں تو نظر ایک طرف سے ہٹ کر دوسری اور پھر تیسری طرف جائے گی اور نظر کی اس حرکت سے ماحول میں بے چینی سی محسوس ہوگی۔ اس لیے ضروری ہے کہ ماحول میں کسی ایک جگہ کو زیادہ نمایاں طریقے سے اجاگر کیا جائے۔

4- ہم آہنگی (HARMONY)

یہ ڈیزائن کا چوتھا اہم اصول ہے۔ جس کی مدد سے یکسانیت کی کیفیت پیدا کی جاسکتی ہے۔ ماہرین کی رائے میں ہم آہنگی خطوط، شکل اور سائز کے ذریعے اجاگر کی جاسکتی ہے۔ آرائش خانہ کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ چیزوں کے خطوط، شکل، سائز اور سطح سے ہم آہنگی کی کیفیت کیونکر پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثلاً اگر کسی کمرے میں سبز رنگ کا قالین ہو اور اسی رنگ کا کوئی شیڈ پردوں، لیمپ شیڈ اور صوفہ سیٹ میں استعمال ہو تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آئے گی۔ اسی طرح اگر کمرے کے درمیان میں گول میز رکھا جائے اور اسی شکل کے لیمپ شیڈ بھی لگائے جائیں تو وہ سائز اور

شکل کے ذریعے کمرے میں ہم آہنگی پیدا کریں گے۔ لیکن اس کے برعکس اگر کمرے کی ہر چیز، رنگ، سائز اور شکل کے لحاظ سے ایسی ہو جس سے ان کا آپس میں کوئی تعلق نہ ہو تو اس سے ہم آہنگی کی کمی سے اکتاہٹ کا احساس ہوگا۔

5- تناسب و سکیل (PROPORTION AND SCALE)

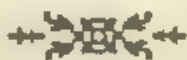
یہ آرٹ کا پانچواں ہم اصول ہے اور یہ ایک حصّہ کا دوسرے حصّہ سے تعلق اور ربط ظاہر کرتا ہے۔ اس تعلق کا مشاہدہ ایک کمرے اور اس میں رکھے گئے فرنیچر کے ساتھ کیا جا سکتا ہے یا پھر انفرادی طور پر فرنیچر کے ہر حصّہ کا دوسرے حصّہ کے ساتھ تعلق دیکھا جا سکتا ہے۔ جیسے کسی میز کی اونچائی، چوڑائی، لمبائی اور ٹانگوں کی موٹائی کا آپس میں متناسب ہونا۔ یہی اصول روزمرہ استعمال کی اشیا مثلاً پیالے، تصویریں، تصویرکشی، گل رقبہ میں تناسب اور مکانات کی تعمیر میں تعمیراتی رجحان کی عکاسی اور ان کا مجموعی تناسب و سکیل وغیرہ۔

عملی کام

1۔ روزمرہ زندگی میں آرٹ کے اصولوں اور عناصر کی وضاحت کے لیے رسالوں سے تصاویر کاٹ کر یا ہاتھ سے تصاویر بناکر اور انھیں پینٹ کر کے فائل میں لگائیں۔

2۔ بنیادی رنگوں سے ثانوی رنگ بنانے کے لیے کاغذ پر بنیادی رنگ ڈال کر Colour Splash Pressing سے مختلف ثانوی رنگ بنائیں۔ اس کے لیے پوسٹر رنگ (Poster Colour) کا استعمال کریں۔

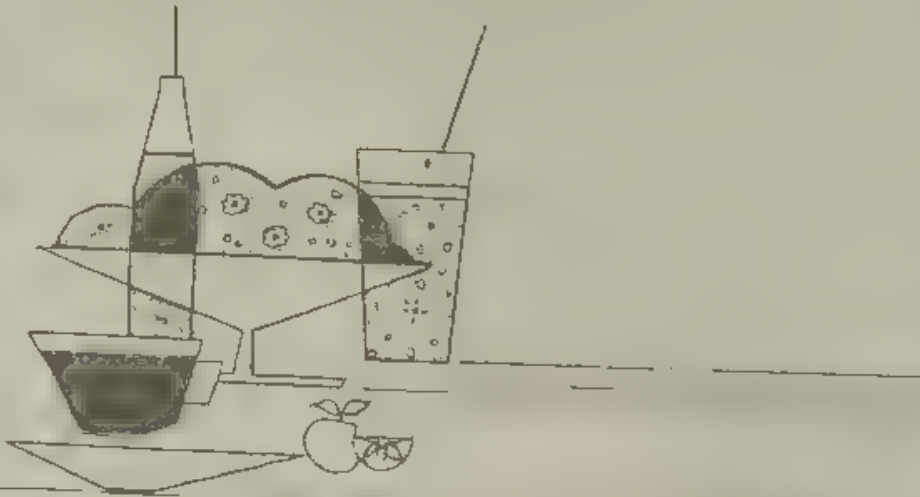
سوالات

1۔ ڈیزائن اور اس کے عناصر پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

2۔ آرٹ کے اصول کون کون سے ہیں؟ روزمرہ زندگی میں آپ ان اصولوں کا استعمال کیونکر کرسکتی ہے؟ مثالوں سے واضح کریں۔

○ غذا اور غذائیت

(FOOD AND NUTRITION)

○ پارچہ بافی اور لباس

(CLOTHING AND TEXTILE)

غذا سے کیا مُراد ہے؟

یہ ایک مسلم حقیقت ہے کہ زندہ رہنے کے لیے ہوا اور پانی کے بعد غذا کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ غذ کے بغیر انسان صرف چند روز تک ہی زندہ رہ سکتا ہے۔ "خوراک یا غذا" سے مُراد ہر اُس چیز سے ہے۔ جو ہم روزمرّہ زندگی میں پیٹ بھرنے کے لیے کھاتے پیتے ہیں۔ مثلاً اناج، دالیں، سبزیاں، دُودھ، انڈے، گوشت، چاول اور ان سے بنی ہوئی چیزیں وغیرہ وغیرہ۔ ایسی ضروری غذائیں جن پر ہماری زندگی کا دار و مدار ہوتا ہے اور جنھیں ہم پیٹ بھرنے کے لیے کھاتے ہیں۔ ہماری "بُنیادی خوراک" (Staple Food) کہلاتی ہیں۔ مثلاً گیہوں، چاول، مکئی، جوار، باجرہ اور ان سے بنی ہوئی مختلف چیزیں۔ لیکن ایسی غذائیں جنھیں صرف ذائقے کے لیے کھایا پیا جاتا ہے۔ "غیر ضروری غذائیں" کہلاتی ہیں۔ مثلاً چیونگم، پان، تمباکو، قہوہ، چائے، کافی، کوکاکولا وغیرہ انھیں اگر خوراک سے خارج کر دیا جائے تو نہ تو انسان بھُوکا مر جاتا ہے اور نہ ہی ان سے صحت پر کوئی بُرے اثرات مرتّب ہوتے ہیں۔

غذا کے کام یا مقاصد

غذا کا مقصد صرف پیٹ بھرنا ہی نہیں۔ بلکہ یہ ہمارے جسم میں چند ایسے اہم ترین کام سرانجام دیتی ہے۔ جس کے افعال میں خوراک کی کمی سے خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور انسان کمزور اور بیمار ہو جاتا ہے۔ جسم میں خوراک چند بنیادی کام سرانجام دیتی ہے۔ مثلاً

1- خوراک جسمانی خلیات کی تعمیر اور نشو ونما کرتی ہے۔ ہمارا جسم مختلف خلیات کا مجموعہ ہے۔ مثلاً ہڈیاں، رگ و ریشے، بال اور ناخن وغیرہ۔ خوراک ازسرِنو نئے خلیات کی تعمیر اور نشوونما کرتی ہے۔ ہمارا جسم دن رات مسلسل کام کرتا رہتا ہے۔ جس سے خلیات کی توڑ پھوڑ ہوتی رہتی ہے۔ خوراک ان شکستہ خلیات کی مرمت کا کام کرتی ہے۔ ناکارہ خلیات کی جگہ نئے خلیات بناتی ہے اور ان کی نشوونما کرتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک نوزائیدہ بچے کا نشوونما پاکر جوان اور بڑے ہو جانا خوراک ہی کا مرہونِ منت ہے۔

2- خوراک جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتی ہے۔ ہمارا جسم مسلسل کام کاج میں مصروف رہتا ہے۔ بظاہر خواہ ہم سو رہے ہوں یا آرام کر رہے ہوں ہمارے اندرونی نظام مثلاً نظامِ انہضام، نظامِ تنفس، نظامِ دورانِ خون وغیرہ اور دیگر نظام متحرک اور جاری رہتے ہیں۔ جن میں سے کسی ایک کی حرکت بند ہو جانے سے انسان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ ان تمام اندرونی و بیرونی نظاموں کی بہتر کارکردگی کے لیے قوت و توانائی کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور یہ قوت و توانائی ہمیں خوراک سے فراہم ہوتی رہتی ہے۔

3- خوراک جسمانی نظاموں کو برقرار اور باقاعدہ رکھتی ہے اور جسم میں قوتِ مدافعت پیدا کرتی ہے۔

خورک جسم کے تمام نظاموں کے سلسلے اور اجزاء کو باقاعدہ اور برقرار رکھتی ہے۔ ہمارے جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی استطاعت و قوت مدافعت پیدا کرتی ہے اور ان سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

ان بنیادی کاموں کے علاوہ خوراک چند ایک دوسرے کام بھی کرتی ہے۔ جن میں "نفسیاتی اور معاشرتی" کام شامل ہیں۔ خوراک انسان کی نفسیات پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ خوش رنگ و خوش ذائقہ خوراک طبیعت میں خوشی پیدا کرتی ہے۔ جبکہ بدذائقہ اور غیردلکش خوراک طبیعت میں چڑ چڑاپن اور غصّہ اُبھارنے کی ضامن ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ خوراک کا ایک نفسیاتی پہلو یہ بھی ہے کہ اگر معمول میں کھائی جانے والی روایتی خوراک کچھ کم مقدار میں بھی کھالی جائے تو طبیعت میں شکم سیری اور اطمینان پیدا ہو جاتا ہے۔ جبکہ معمول کے علاوہ غیرعادی قسم کی خوراک سے خواہ پیٹ بھر بھی جائے لیکن نفسیاتی تسکین نہیں ہوتی۔ جیسے روٹی اور پراٹھا کھانے والے کو خواہ کیک پیسٹریاں یا کوکاکولا کھلا پلا دیا جائے تو اسے یہی محسوس ہوگا کہ اس نے کھانا نہیں کھایا۔

"معاشرتی" طور پر لوگوں کے آپس میں میل جول بڑھانے اور تعلقات استوار کرنے میں بھی خوراک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گھر، سکول، محلّے میں کوئی محفل یا تہوار کھانے پینے کے بغیر نامکمل محسوس ہوتا ہے۔ کھانے پینے کی چیزوں سے گرمجوشی، رونق اور محبّت کے جذبات اُبھرتے ہیں۔ مہمان نوازی اور خاطر و مدارات سے مہمان کو عزّت افزائی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

خوراک کی خصوصیات یا غذائیت

یہ جان لینے کے بعد کہ خوراک زندگی کی بُنیادی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ بھی معلوم ہونا چاہیے۔ کہ خوراک میں ایسی کیا خصوصیات ہیں۔جن کی بناء پر یہ جسم کے لیے اس قدر بُنیادی اور اہم کام سرانجام دیتی ہے۔

خوراک حیواناتی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل کی جاتی ہے اور ہر غذا کے اندر چند ایسی "غذائی خصوصیات" ہوتی ہیں۔جنھیں دُوسرے لفظوں میں اس کی "غذائیت" (Nutritive Value) بھی کہا جاتا ہے ۔ اور کسی بھی خوراک کے اہم یا غیراہم ہونے کا انحصار اس میں موجُود غذائیت یا اس کی غذائی خصوصیات پر ہوتا ہے۔جبکہ غذائیت کا انحصار چند "نامیاتی و غیرنامیاتی اجزا" کی موجودگی پر ہوتا ہے۔ یہ "غذائی اجزا" (Nutrients) کہلاتے ہیں۔جن کے نام مندرجہ ذیل ہیں۔

1 ۔ پروٹین یا لحمیات (Proteins)
2 ۔ کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ (Carbohydrates)
3 ۔ روغنیات یا چکنائی (Fats)
4 ۔ حیاتین (Vitamins)
5 ۔ نمکیات (Minerals)

یہ تمام خوراک کے وہ ضروری اجزا ہیں۔ جو دراصل جسم میں اس کی نشوونما اور بقا کے لیے کام کرتے ہیں اور ان کے بغیر نشوونما اور تندرستی ممکن نہیں۔ اِنھی اجزا میں پانی اور ہوا بھی شامل ہیں۔ لیکن ان کا اِس لیے ذکر الگ نہیں کیا گیا کہ وہ قدرت نے ہمیں وافر مقدار میں مُفت عطا کر رکھی ہیں۔

غذائی اجزا اور اُن کی اہمیّت

غذائی اجزا جسم میں مخصُوص اور اہم ترین کام کرتے ہیں۔ اور چونکہ صحت و تندرستی اور زندگی کا مکمل دار و مدار اِنھی غذائی اجزا پر ہوتا ہے۔ اِسی لیے خوراک میں موجود نامیاتی و غیرنامیاتی مرکبات کو "ضامن صحت اور ضامن حیات" بھی کہا جاتا ہے۔ ہر "غذائی جز" کے اپنے اپنے مخصُوص اور الگ کام ہوتے ہیں۔جنھیں وہ جسم کے لیے انجام دیتا ہے۔ لیکن اِن میں سے کوئی جزو بھی ایسا نہیں جو مکمّل طور پر اپنا یہ کام اکیلا ہی انجام دے سکتا ہو۔ ہر جُز خودمختار ہونے کے باوجُود دُوسرے پر انحصار بھی کرتا ہے ۔ یوں یہ سارے "اجزائے خوراک" آپس میں مل جُل کر جسم کے سارے کام انجام دیتے ہیں اور کسی ایک کی خوراک میں کمی دُوسروں کے افعال پر بھی اثرانداز ہوتی ہے۔اِس لیے ہمیشہ ایسی خوراک کھانی چاہیے۔جس میں یہ تمام غذائی اجزا اپنی متناسب مقدار میں موجُود ہوں۔ ایسی خوراک کو "متوازن خوراک یا متوازن غذا" (Balanced Diet) کہتے ہیں — ایسی خوراک اچھی صحت کی ضامن ہوتی ہے۔خوراک میں موجود مختلف غذائی اجزا کے مخصُوص کام اور ان کے غذائی ذرائع مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ لحمیات یا پروٹین

1 ۔ جسمانی خلیات اور بافتوں کی نشوونما اور شکست و ریخت کے لیے ضروری ہیں۔

2 ۔ کئی خامروں (Enzymes) اور مادوں (Hormones) کے پیش رو (Precurser) ہوتے ہیں۔ جو نظاموں میں باقاعدگی پیدا کرتے ہیں ۔

فاضل پروٹین جسم کو توانائی پہنچانے کے کام آتی ہے یعنی وہ کاربوہائیڈریٹ اور روغنیات میں تبدیل ہوکر جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔

اس کو حاصل کرنے کے ذرائع میں گوشت، دودھ، پنیر، دہی، انڈے، لسی، اناج اور دالیں شامل ہیں۔

2۔ کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ دار غذائیں

1۔ بنیادی طور پر جسم کو طاقت، حرارت اور قوت پہنچاتی ہیں۔ اور جو نشاستہ دار غذائیں فوری طور پر اس مقصد کے لیے استعمال نہ ہو سکیں وہ یا تو جسم میں گلائیکوجن (حیوانی شکر میں تبدیل ہوکر جمع رہتی ہیں یا پھر چربی (Fat) میں منتقل ہوکر جسم میں جمع ہو جاتی ہیں۔

یہ دالوں، اناجوں، جڑ والی سبزیوں مثلاً آلو، شکرقندی، سوجی، میدے، چینی اور میٹھی چیزوں میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔

3۔ روغنیات، چربیلی یا چکنائی والی غذائیں

1۔ جسم کو حرارت و توانائی فراہم کرنے کے علاوہ چکنائی میں حل شدہ حیاتین بھی فراہم کرتی ہیں۔

2۔ کھانوں میں لذت پیدا کرکے زیادہ کھانے کی طرف راغب کرتی ہیں اور حراروں میں اضافہ کرنے کی ضامن ہوتی ہیں۔

یہ گھی، مکھن، بالائی، چربی اور تیلوں مثلاً مونگ پھلی، بادام دیگر میوہ جات اور مچھلی کے تیل میں پائی جاتی ہیں۔

4۔ معدنی نمکیات

کیلشیم، فاسفورس، آئرن، میگانیز، سوڈیم اور آیوڈین وغیرہ ہمارے جسم میں تین بڑے کام سرانجام دیتے ہیں۔ مثلاً

1۔ دانتوں اور ہڈیوں کی ساخت کی درستگی اور ان کی مضبوطی کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔

2۔ نرم قسم کی بافتوں کی ساخت بناتے ہیں۔

3۔ ایسے مادوں کا لازمی جزو ہیں۔ جو جسمانی نظاموں کو باقاعدہ رکھتے ہیں۔

5۔ حیاتین

1۔ بقائے حیات، تمام جسمانی نظاموں کی برقراری اور دوسرے غذائی اجزا کے جزو بدن ہونے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

2۔ یہ ایسے "عمل انگیز" (Catalyst) ہوتے ہیں۔ جو عمل کی رفتار کو خود اثرانداز ہوئے بغیر تیز کرتے ہیں۔

3۔ دوسرے متعدد کاموں کے علاوہ غذائی اجزا کے ساتھ ان کے تعاون مندرجہ ذیل ہیں۔

حیاتین ا۔ جلد کے غلافی استر بنانے، صحت مند جلد بنانے، درست بصیرت اور عام نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

حیاتین د۔ کیلشیم اور فاسفورس کو جزو بدن کرنے اور ہڈیاں بنانے میں معاون ہوتا ہے۔

حیاتین ج۔ خلیات کے مابین انھیں جوڑنے کے لیے ضروری ہیں۔۔ جس سے بافتیں، خون کی رگیں اور شریانیں مضبوط ہوتی ہیں۔

تھایامین۔ کاربوہائیڈریٹ کے عمل تکسید (Oxidation) کے لیے ضروری ہے۔
رائبوفلیوین۔ فاسفورک ایسڈ اور پروٹین کے ساتھ مل کر بافتوں کے لیے تنفسی خامرے (Respiratory Enzymes) بناتا ہے۔
نایاسین۔ یہ بھی بافتوں کے خامروں کے افعال میں تعاون کرتے ہیں۔

پانی عام طور پر پانی کو غذائی اعتبار سے اِس لیے غذائی اجزا میں شمار نہیں کیا جاتا کہ اِس میں بذاتِ خود کوئی غذائیت نہیں ہوتی۔ لیکن زندگی کے لیے اس کی ضرورت سے انکار بھی نہیں کیا جاسکتا کیونکہ پانی ہمارے جسم میں پیاس بجھانے کے علاوہ اور بھی بہت اہم کام انجام دیتا ہے۔ مثلاً

1۔ جسم میں جو عمل مسلسل ہو رہے ہوتے ہیں۔ پانی ان میں سے بیشتر میں شامل ہوتا ہے۔ مثلاً نظامِ انہضام اور نظامِ انجذاب کے دوران پانی بطور کیمیا کام کرتا ہے۔

2۔ ہمارے جسمانی وزن کا آدھے سے زیادہ حصّہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو جسمانی مادوں کو رقیق حالت میں رکھتا ہے اور جسم کو تروتازہ رکھتا ہے۔

3۔ یہ غذائی اجزا کو خود میں تحلیل کرکے انھیں خلیات، آنتوں، خُون اور جسم کے تمام حصّوں تک پہنچاتا ہے۔

پانی کی ضرورت پُوری کرنے کے لیے سادہ پانی کے علاوہ دُودھ، شربت، سرد یا گرم مشروبات، رس دار سبزیوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

سوالات

1۔ غذا سے کیا مُراد ہے؟ اس کی ہماری خوراک میں کیا اہمیّت ہے۔ تفصیلاً لکھیں۔
2۔ غذائیت پر مفصّل نوٹ لکھیں۔
3۔ غذائی اجزا سے کیا مُراد ہے۔ ان کی اقسام اور اہمیّت کے بارے میں لکھیں۔

متوازن غذا

متوازن غذا یا متوازن خوراک سے مُراد ایسی غذا سے ہے جس میں غذا کے تمام ضروری اجزا مثلاً کاربوہائیڈریٹ، لحمیات، روغنیات، حیاتین اور نمکیات اپنی متناسب مقدار میں موجُود ہوں۔ متوازن خوراک کو غذائی اجزا کا مجموعہ بھی کہا جا سکتا ہے۔ لفظ متناسب مقدار کے پیچھے ایک طویل مطلب پنہاں ہے۔ جس کا اختصار یہ ہوسکتا ہے کہ چونکہ ہر شخص عمُر، مشاغل، جنس اور جسامت کے لحاظ سے دُوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ اِس لیے ہر شخص کی غذائی ضروریات بھی دُوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ اور ہر شخص کی غذائی ضروریات کے مُطابق خوراک میں جس قدر غذائی اجزا موجُود ہوں وہ خوراک اس کے لیے اتنی ہی متوازن ہوتی ہے۔ اِسی طرح جسمانی افعال کو برقرار رکھنے کے لیے صرف ایک غذائی جُز کو کافی مقدار میں اور باقی اجزا کو پسند کے مُطابق کھانا صحت کی ضمانت نہیں بلکہ ہر جُز کی مقدار کا دِن بھر کی خوراک میں ایک خاص حصّہ اور تناسب ہونا چاہیے۔ جو جسمانی صحت اور افعال کی بحالی کا ضامن ہو۔

متوازن غذا کی اہمیّت

صحت کے بارے میں مقولہ مشہُور ہے " تندرستی ہزار نعمت ہے" (Health is Wealth) اچھی صحت ازخود یا اتفاقیہ نہیں ہو جاتی بلکہ اس کا انحصار خوراک پر ہی ہوتا ہے جو نشو ونما، جسمانی افعال کی باقاعدگی اور دُرستگی کے لیے جسم کو ضروری غذائی اجزا مہیّا کرتی ہے۔

خوراک کے متوازن یا غیرمتوازن ہونے کا احساس صرف اس وقت پیدا ہوتا ہے۔ جب اس کی کمی سے صحت بُری طرح متاثر ہوتی ہے مثلاً رنگت میں پیلاہٹ، جسمانی اعضا میں درد، جسم کا سُن ہونا، آنکھوں یا سر میں درد، جلد کے سکڑنے یا کھُردرے ہوکر زخمی ہونے کے اثرات کا نمایاں ہونا وغیرہ۔ ورنہ عام حالات میں ہم لوگوں کی توجّہ خوراک کی غذائی خصُوصیات کی طرف نہیں جاتی بلکہ ہم اچھے ذائقے اور اچھی مقدار کو ہی اہمیّت دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بظاہر تو صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن ہوسکتا ہے کہ اندرونی طور پر ہم کسی کمزوری یا بیماری میں مُبتلا ہوں۔ جب ہماری خوراک میں غذا کے ایک یا ایک سے زائد جُز کی کمی بیشی سے کوئی بیماری لاحق ہو جائے تو اسے نقصِ تغذیہ (Mal – nutrition) کہتے ہیں۔ جو خوراک کے کم یا زیادہ مقدار میں کھانے سے پیدا ہوسکتا ہے۔

متوازن غذا کا انتخاب

متوازن غذا کے انتخاب میں مندرجہ ذیل اصولوں کو مدِّنظر رکھنا چاہیے۔

1۔ غذائی گروہ خوراک کا انتخاب تمام غذائی گروہوں میں سے ہونا چاہیے۔ ہر کھانے پر یا کم از کم دن بھر میں کھائی جانے والی خوراک میں اگر کوئی نہ کوئی گروہ شامل ہو تو خوراک سے بآسانی تمام غذائی اجزا میسّر آ جاتے ہیں جو صحت کی ضمانت ہیں۔ کسی بھی غذائی گروہ میں سے صرف ایک یا دو مخصوص غذاؤں کو ہی ہمیشہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ ہر گروہ کی غذاؤں کو ادل بدل کر کھاتے رہنا چاہیے۔

2۔ عُمر خوراک عمر کے مطابق ہونی چاہیے۔ کیونکہ مختلف عُمر کے لوگوں کی نشوونما کے لیے غذائی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ مثلاً چھوٹی عُمر اور نشوونما پانے والے بچّوں کے دانت، ہڈیاں اور قد و قامت بنانے کے لیے بالغوں کے مقابلے میں زیادہ حراروں اور زیادہ غذائی اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔

3۔ جنس عورتوں کے مقابلے میں مردوں کو چونکہ زیادہ مشقّت کا کام کرنا پڑتا ہے۔ نیز انھیں جسمانی بناوٹ کے لحاظ سے بھی عورتوں کی نسبت زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔

4۔ جسامت بڑے چوڑے اور زیادہ وزنی قد و قامت والے شخص کو اپنے ہم عُمر اور کم جسامت والے شخص کی نسبت زیادہ غذائیت درکار ہوتی ہے۔

5۔ جسمانی کیفیت بیماری کے دوران شکستہ خلیات کی مرمت و بحالی اور قوّتِ مدافعت پیدا کرنے کے لیے بیمار شخص کو زیادہ حراروں والی اور قوّت بخش غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح حاملہ اور رضاعی خواتین کو بھی عام دنوں کے مقابلے میں دوگنی یا اس سے بھی زیادہ غذائیت مطلوب ہوتی ہے۔

6۔ مشاغل و کام کاج کی نوعیت جسمانی مشقّت کا کام کرنے والے شخص کو بیٹھ کر ذہنی کام کرنے والے شخص کی نسبت مختلف اور زیادہ حراروں والی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

7۔ آب و ہوا سرد موسم میں اور سرد ملک میں رہنے والے لوگوں کو زیادہ قوّت بخش خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ وہ بیرونی سردی کا مقابلہ کر کے جسم کے عام درجہ حرارت (Normal Body Temperature) کو برقرار رکھ سکیں۔

متوازن خوراک کے حصول میں مانع عوامل

یوں تو انسان فطرتاً نہایت تبدیلی پسند واقع ہُوا ہے۔ لیکن خوراک کے بارے میں وہ عموماً کسی قسم کی تبدیلی کو پسند نہیں کرتا۔ جس کی بنا پر اس کی خوراک کئی غذائی اجزا سے محروم رہ جاتی ہے اور وہ متوازن غذا حاصل کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ متوازن خوراک کے حصول میں چند عوامل آڑے آتے ہیں۔ مثلاً

1-لاعلمی (IGNORANCE) انسان اپنی روزمرّہ خوراک پر اتنا قانع اور عادی ہوتا ہے کہ وہ اس کی غذائی خصوصیات کی طرف کبھی دھیان ہی نہیں دیتا۔ اس کے علاوہ خوراک کے غذائی اجزا اور جسم میں ان کی اہمیت کے بارے میں علم محدود ہونے کی وجہ سے وہ روزمرّہ خوراک میں بلاوجہ تبدیلی کو پسند نہیں کرتا اور اپنی پسند اور معمول کی خوراک کو بدلنے پر راضی نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے وہ "نقص تغذیہ" (Malnutrition) کا شکار ہوسکتا ہے۔

2-غذا کی عدم فراہمی (NON–AVAILABILITY) بعض اوقات کئی علاقوں میں آمد و رفت کی سہولت نہ ہونے کی وجہ سے صرف چند محدود اشیاء ہی دستیاب ہوتی ہیں اور لوگوں کو ان اشیاء پر ہی انحصار کرنا پڑتا ہے۔ جس سے تمام مطلوبہ غذائی اجزا کی فراہمی میں رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے اور ہمیں متوازن خوراک میسّر نہیں آتی۔

3- غذائی توہمات وتعصّب .(FOOD FADS AND FALLACIES) اکثر لوگ غذا کے بارے میں کافی توہم پرست واقع ہوتے ہیں۔ وہ چند مخصوص غذاؤں کو یا ان کے امتزاج کو اپنی خوراک میں بالکل شامل نہیں کرتے اور انھیں کھاتے ہوئے ڈرتے یا ان سے پرہیز کرتے ہیں۔ مثلاً بعض لوگ کھیرا بالکل نہیں کھاتے کیونکہ انھیں یہ وہم ہوتا ہے کہ اس کو کھانے سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کے خیال میں گائے کے گوشت سے بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ مچھلی کے ساتھ دہی یا دُودھ کا استعمال قطعی نہیں کرتے اور بعض ایک ہی کھانے میں "تُرش" اور دُودھ والی غذائیں استعمال نہیں کرتے۔ حالانکہ ان توہمات کی سائنسی طور پر کوئی بُنیاد نہیں ہوتی۔ اور اِس طرح وہ کئی اچھے "امتزاج" اور اچھی غذاؤں سے محروم رہ جاتے ہیں۔

4- ناقص غذائی عادات (POOR FOOD HABITS) بعض لوگ مخصُوص طرز کے کھانوں کے اس قدر عادی ہوتے ہیں کہ انھیں کسی اور قسم کے کھانے پسند نہیں آتے اور وہ نسل در نسل رواج کے مُطابق ایک ہی طرز کے کھانوں پر گزارہ کرتے ہیں۔ مثلاً کشمیریوں کے بارے میں مشہُور ہے کہ اُبلے چاول (جن کا پانی گرا دیا جاتا ہے) ان کی اتنی مرغوب غذا ہے کہ وہ تینوں کھانوں میں بھی انھیں کھانے سے احتراز نہیں کرتے۔ اِسی طرح بعض لوگ گوشت بالکل نہیں کھاتے کیونکہ ان کے بڑوں سے یہ رواج چلا آ رہا ہے وغیرہ وغیرہ۔ اور اِس طرح اپنی مخصُوص پسند کے کھانوں سے اکثر لوگ اچھی غذائیت حاصل کرنے سے محروم رہ جاتے ہیں۔

خوراک کے غذائی گروہ (FOOD GROUPS)

غذائی اجزا اور متوازن خوراک کی اہمیّت اس طرف رغبت دلاتی ہے کہ خوراک کا چناؤ کیسے کیا جائے جو خوراک کو متوازن اور غذائیت سے بھرپور بنانے کا اہل ہوسکے۔ اِسی امر کو مدّنظر رکھتے ہوئے ماہرین نے خوراک کو مختلف گروہوں میں تقسیم کیا ہے۔ جنھیں "غذائی گروہ" (Food Groups) کہتے ہیں۔ ابتداء میں یہ غذائی

گروہ تعداد میں گیارہ بنائے گئے تھے۔ پھر انھیں مختصر کرکے سات اور انھیں بھی مزید مختصر کرکے پانچ اور پھر چار گروہ بنائے گئے جو نہایت مقبول ہُوئے اور جنھیں یاد رکھنا بھی آسان ہوگیا۔ لیکن جدید ماہرین نے ان چار گروہوں کو بھی مختصر کرکے تین ایسے غذائی گروہ بنائے ہیں۔ جو خوراک کے تین بُنیادی کاموں پر مشتمل ہیں ان گروہوں کی افادیت یہ ہے کہ

1۔اگر ہر گروہ میں کوئی ایک غذا کھانے میں شامل کر لی جائے تو خوراک میں تمام ضروری غذائی اجزا شامل ہو جاتے ہیں۔جس سے خوراک متوازن ہو جاتی ہے۔

2۔جسمانی کاموں کی بہتر کارکردگی کے لیے ہر گروہ میں سے غذائیں بدل بدل کر استعمال کی جاسکتی ہیں۔ تاکہ خوراک میں کوئی گروہ حاوی نہ ہو اور نہ ہی کوئی ایک گروہ شامل ہونے سے رہ جائے۔

خوراک کے یہ تین بنیادی گروہ مندرجہ ذیل ہیں۔

غذا کے تین بُنیادی گروہ

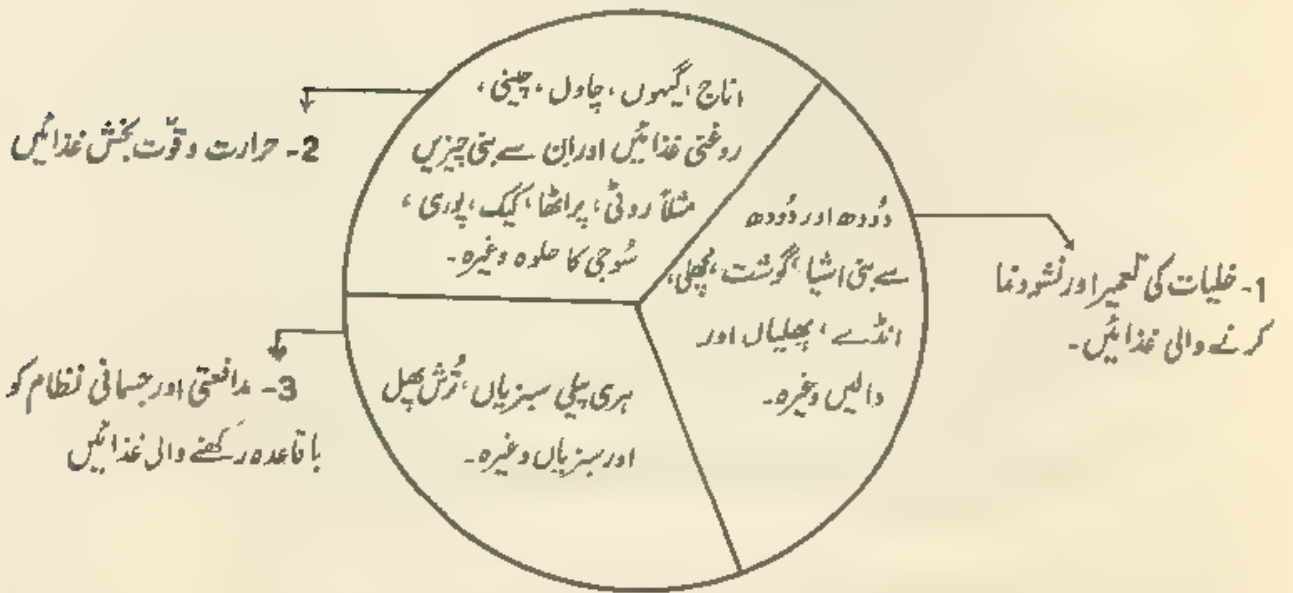
2۔ حرارت و قوّت بخش غذائیں

اناج، گیہوں، چاول، چینی، روغنی غذائیں اوران سے بنی چیزیں مثلاً روٹی، پراٹھا، کیک، پوری، سُوجی کا حلوہ وغیرہ۔

دُودھ اور دُودھ سے بنی اشیا، گوشت، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور دالیں وغیرہ۔

1۔ خلیات کی تعمیر اور نشوونما کرنے والی غذائیں۔

3۔ مدافعتی اور جسمانی نظام کو باقاعدہ رکھنے والی غذائیں

ہری پیلی سبزیاں، تُرش پھل اور سبزیاں وغیرہ۔

1۔ دُودھ اور دُودھ سے بنی اشیا، گوشت، مچھلی، انڈے، پھلیاں اور دالیں وغیرہ اِس گروہ میں شامل

تمام غذائیں لحمیاتی خاصیت رکھتی ہیں۔ جو بُنیادی طور پر جسم کی نشوونما، خلیات کی تعمیر اور ان کی شکست و ریخت کا کام سرانجام دیتی ہیں۔ اس کے حیواناتی ذرائع میں گائے، بکری، بھینس، مچھلی، مُرغی اور بطخ وغیرہ کا گوشت، جانوروں کے انڈے اور ان کا دُودھ شامل ہے۔ ان کے نباتاتی ذرائع میں سویابین، مٹر، لوبیا، خُشک میوے (Dry Fruits)، پھلیاں اور دالیں شامل ہیں۔

الف۔ دُودھ اور دُودھ سے بنی اشیاء۔ مثلاً دہی، لسّی، پنیر، کھیر، کسٹرڈ، شیرخورمہ اور پڈنگ وغیرہ۔
اِن میں عُمدہ قسم کی پروٹین کثیر مقدار میں پائی جاتی ہے اور یہ پروٹین سب سے زیادہ زود ہضم ہوتی ہے۔ جسے شیرخوار بچّہ بھی آسانی سے ہضم کرلیتا ہے۔ ہڈیوں کی نشوونما کے لیے کیلشیم اور فاسفورس کی اتنی کثیر مقدار دُودھ کے ہم وزن کسی اور خوراک میں نہیں پائی جاتی۔ یہ حیاتین الف اور حیاتین ب مخلوط کا بھی بہت اچھا ذریعہ ہے۔ عُمر کے لحاظ سے بچّوں کو روزانہ دو سے چار پیالی اور بڑوں کو دو پیالی دُودھ روزانہ کسی نہ کسی شکل میں استعمال کرنا چاہیے۔ دہی اور لسّی میں تقریباً دُودھ کے برابر غذائیت موجُود ہوتی ہے۔ چونکہ کیلیشم کے لیے کوئی اور غذا دُودھ کی ثانی نہیں اِس لیے ہمیں اس کی کچھ مقدار روزانہ اپنی خوراک میں ضرور شامل کرنی چاہیے۔

ب۔ گوشت۔ مثلاً گائے، بکرے، مُرغی یا مچھلی وغیرہ میں مکمّل لحمیات پائی جاتی ہیں۔ جس کی خوراک میں تھوڑی سی مقدار بھی تمام ضروری امینوایسڈ فراہم کرنے کی ضامن ہوتی ہے۔ گوشت میں لحمیات، فولاد اور حیاتین ب خصُوصاً نیاسین کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے۔ اِس لیے گوشت کو اگر روزانہ نہیں تو کم ازکم ہفتے میں دو تین بار ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

ج۔ انڈے اور اس سے بنی ہُوئی غذاؤں میں لحمیات، فولاد اور حیاتین د موجُود ہوتے ہیں۔ اِس لیے انڈا بھی اگر روزانہ نہیں تو کم ازکم ہفتے میں تین چار بار ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اگر کوئی شخص کسی بیماری یا الرجی کی وجہ سے انڈا نہ کھا سکتا ہو تو ایسی صورت میں دُوسری لحمی غذائیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

د۔ دالیں اور پھلیاں۔ سویابین غذائیت کے لحاظ سے گوشت کا نعم البدل ہوسکتی ہے۔ خشک مٹر، لوبیا، چنے اور دالیں اعلیٰ غذائیت کی حامل ہوتی ہیں۔ پھلیوں کو رات بھر بھگوئے رکھنے سے ان کے انکھوئے (Sprouts) نکل آتے ہیں جن سے ان کی غذائیت مزید بڑھ جاتی ہے۔

ف۔ خُشک میوہ جات۔ مثلاً بادام، مونگ پھلی، اخروٹ وغیرہ نہ صرف ذائقے دار ہوتی ہیں۔ بلکہ نشوونما کے اعتبار سے ان کی لحمیات سویابین اور گوشت کے نزدیک ترین ہوتی ہے۔ بادام اور مُونگ پھلی وغیرہ کا تیل نکالنے کے بعد ان کے پھوک سے بنا آٹا گیہوں میں ملا کر (75 ٪ گندم + 25 ٪ مونگ پھلی یا بادام کا پھوک تلچھٹ) اگر روٹیاں، پراٹھے یا بسکٹ بنائے جائیں تو یہ نہ صرف ذائقے میں لذیذ ہوں گے۔ بلکہ یہ بہترین قسم کی لحمیات مہیا کرنے کے بھی ضامن ہوں گے۔

2۔ اناج، دالیں، چاول، چینی، چکنائی وغیرہ

یہ گروہ تمام ایسی غذاؤں پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں کاربوہائیڈریٹ اور حرارے بکثرت پائے جاتے ہیں۔

ان میں تمام قسم کے اناج مثلاً گیہوں، دالیں، چاول، باجرہ، جوار، آٹا، سُوجی، میدہ اور ان سے بنی غذاؤں کے علاوہ میٹھی اور چکنی چیزیں بھی شامل ہوتی ہیں۔ خوراک سے قوّت و حرارت اور دُوسری غذائیت (حیاتین، نمکیات اور لحمیات) حاصل کرنے کا یہ سستا ترین ذریعہ ہوتی ہیں۔ کم قیمت ہونے کی وجہ سے دُنیا بھر میں اناج اور اس سے بنی چیزیں بطور بُنیادی خوراک (Staple Food) استعمال ہوتی ہیں۔ ہمارے مُلک اور دیگر ایشیائی ممالک میں تقریباً 80 ٪ سے 90 ٪ حرارے اناج سے ہی حاصل کیے جاتے ہیں اور سے دن میں تین سے چار مرتبہ

روزمرہ کھائی جانے والی خوراک کا مختلف غذائی گروہ میں تعین
(بمطابق یو۔ ایس۔ اے ڈیپارٹمنٹ آف ایگریکلچر واشنگٹن ڈی سی 1965) جدول 1-2

1- لحمیات پر مشتمل نشو و نمائی گروہ

ا۔ دُودھ	9 برس سے کم عُمر کے بچوں کے لیے	2-3 پیالی
	9 - 12 سال کے لیے	3 یا زائد پیالی
	13-19 سال کے لیے	4 پیالی
	جوانوں اور بڑوں کے لیے	2 یا زائد پیالی
	حاملہ خواتین	4 پیالی
	رضاعی خواتین	4 یا زائد پیالی

ب۔ گوشت	
بکری، گائے، مچھلی، مُرغی کا گوشت بغیر ہڈی	60-80 گرام
ج۔ انڈے	1-2 عدد
د۔ پھلیاں، مٹر، دالیں (پکی ہوئی)	1 پیالی
ہ۔ مونگ پھلی کا تیل و مکھن	4 چائے کے چمچے

2- حیاتین اور نمکیات پر مشتمل غذائی گروہ

ا۔ تُرش سبزیاں و پھل (حیاتین ج کے اچھے ذرائع)	$\frac{1}{2}$ - 1 پیالی
ب۔ گہری سبز اور زرد ترکاریاں (حیاتین ا کے لیے)	$\frac{1}{2}$ - 1 پیالی روزانہ یا کم از کم دُوسرے دن
ج۔ آلو اور دُوسری سبزیاں و پھل	1 یا زائد پیالی

3- قوت و حرارت فراہم کرنے والا گروہ

روزانہ 4 یا زائد مرتبہ

درمیانی چپاتی یا ڈبل روٹی کا ٹکڑا	1 عدد
اناج سے بنی اشیاء مثلاً نوڈلز وغیرہ	$\frac{1}{2}$ سے $\frac{3}{4}$ پیالی

استعمال کرنا چاہیے۔

ثابت اناج میں پسے ہوئے اناج کی نسبت غذائی اجزا کہیں زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ کیونکہ پسائی کے دوران دانوں کے چھلکے اور اندرونی تخم کے حصے پس کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ جن میں حیاتین اور نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اِسی لیے آٹا بھوسی (چھان) سمیت استعمال کرنا چاہیے۔ پسے ہوئے اناج کے بجائے ثابت اناج مثلاً گیہوں، ثابت مکئی یا دلیا بھی وقتاً فوقتاً استعمال کرنا زیادہ بہتر رہتا ہے۔ کیونکہ گیہوں کے چھلکے میں حیاتین ب 1 کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ میدے میں غذائی اجزا سب سے کم ہوتے ہیں۔

اناجوں میں تقریباً 65 سے 80 % نشاستہ اور حیاتین ب 1 کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اِس کے علاوہ فولاد کی بھی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ ان کی لحمیات حیواناتی پروٹین کے برابر تو نہیں البتہ کئی اناجوں میں ان کے قریب قریب پائی جاتی ہے۔ اِسی لیے اگر دو تین دالوں یا اناج کو ملا کر پکایا جائے تو ان کی غذائیت مکمل پروٹین کے برابر ہو جاتی ہے۔ اِسی طرح اگر آٹے کو گوندھتے وقت پانی کے بجائے تھوڑے سے دُودھ سے گوندھا جائے یا لسّی، دہی، انڈے، آملیٹ وغیرہ یا کسی بھی حیواناتی پروٹین کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ ملا کر اناج کھایا جائے تو اس کی غذائیت حیواناتی پروٹین کے برابر ہو جاتی ہے۔

3 - سبزیاں اور پھل

ہری پیلی اور دُوسری سبزیاں مثلاً ہر قسم کا ساگ، شلجم، گاجر، گوبھی اور آلو میں حیاتین اور معدنی نمکیات کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ اِس کے علاوہ آلو اور شکرقندی میں لحمیات اور نشاستہ کی بھی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ دونوں قسم کی سبزیاں روزمرّہ کی خوراک میں شامل کرنی چاہییں۔ کچھ سبزیاں مثلاً گاجر، مُولی، سلاد، ٹماٹر اور کھیرے کو سلاد کی صورت میں ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

پھلوں میں رس دار تُرش پھل مثلاً مالٹے، کِنو، امرُود، چکوترا اور لیموں حیاتین ج کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اِن کے علاوہ دُوسرے پھل مثلاً آم، کیلا، سیب، آلو بخارا، خوبانی، خربوزہ، تربوز، املوک اور کھجوریں حیاتین اور معدنی نمکیات کے لیے اہم ہیں۔

روزمرّہ کھائی جانے والی خوراک کا مختلف غذائی گروہ میں تعین (بمطابق یو۔ایس۔اے ڈیپارٹمنٹ آف ایگریکلچر واشنگٹن ڈی سی 1965) جدول 1•20 میں دیا گیا ہے۔

سوالات

1۔ متوازن غذا سے کیا مُراد ہے۔ "ہماری خوراک میں اس کی اہمیت" پر نوٹ لکھیں۔

2۔ متوازن غذا کا انتخاب کرتے وقت کِن کِن اصُولوں کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے؟

3۔ متوازن خوراک کے حصُول میں مانع عوامل پر روشنی ڈالیں؟

4۔ غذائی گروہ سے کیا مُراد ہے؟ ہماری خوراک میں ان کی کیا افادیت ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔

غذائی ضروریات

جسمانی نشو ونما اور صحت و تندرستی کے لیے ہر شخص کو پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک یعنی زندگی کے ہر دور میں مناسب و متوازن غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا کی ضروریات عمر، جنس، مشاغل، کام کاج کی نوعیت اور موسم کے لحاظ سے تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ لہٰذا اچھی صحت کے لیے ضروری ہے کہ غذائی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کیا جائے۔

غذائی ضروریات کا اندازہ عموماً خوراک سے حاصل ہونے والی حرارت و توانائی کی مقدار سے کیا جاتا ہے اور اس کے لیے حرارت ناپنے کی اکائی یعنی حرارہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی بھی شخص کی غذائی ضروریات کا تعیّن کرتے وقت حراروں کی مقدار و ضرورت کا جاننا از حد ضروری ہے۔ انفرادی طور پر حراروں کی مقدار اور ضرورت کا اندازہ لگانے کے لیے اگلے صفحوں پر این آر سی کے تجویز کردہ چند جدول دیے گئے ہیں۔ جن سے انفرادی طور پر اپنی عمر، جنس، کام کاج اور مشاغل کے مطابق حراروں کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ مثلاً جدول نمبر 3.1 میں ان غذاؤں کی مقدار درج ہے جن سے 100 حرارے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ جدول نمبر 3.2 سے اپنی عمر اور جنس کے مطابق ضروری حراروں کی مقدار کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ جب کہ جدول نمبر 3.3 سے مختلف مشاغل پر صرف ہونے والے حراروں کی مقدار بحساب فی گھنٹہ معلوم ہو جاتی ہے اور دن بھر میں جتنے عرصے کے لیے جس طرح کے کام بھی کرنے ہوں۔ اس وقت کے حساب سے تمام مشاغل کے لیے درکار حراروں کو جمع کرنے سے دن بھر کے مطلوبہ حراروں کا پتہ چل سکتا ہے۔

این آر سی کے مطابق تجویز کردہ یومیہ حرارے (جدول 3.1)			
عمر (سالوں میں)	بچے	عورتیں	مرد
2 - 6 ماہ	120 × کلوگرام		
7 - 12 ماہ	100 × کلوگرام		
1 تا 3 سال	300		
3 تا 6 سال	1700		
7 تا 9 سال	2100		
10 تا 12 سال	2500		
13 تا 15 سال		2600	3100
16 تا 19 سال		2400	3600
25 سال		2300	3200
45 سال		2200	3000
65 سال		1800	2550

نوٹ:۔ حاملہ خواتین کے لیے آخری چھ ماہ کے لیے 300 زائد حرارے اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے 1000 زائد حرارے تجویز کیے جاتے ہیں۔

غذاؤں کی ایسی مقدار جن میں کم و بیش 100 حرارے پائے جاتے ہیں (جدول 3.2)					
مکھن	1 چمچ بڑا	گوشت	$\frac{1}{2}$ پیالہ	ناشپاتی	2 عدد درمیانہ
بالائی	2 چمچ درمیانے	مچھلی	6×3 ٹکڑا	گاجر	4 عدد
دودھ	172 گرام	کلیجی	57 گرم	دانے مٹر	$\frac{3}{4}$ پیالہ
روٹی	1 درمیانی	انڈہ	1 بڑا	گوبھی	1 چھوٹا پھول
ڈبل روٹی	2 سلائس چھوٹے	کیلا	1 بڑا	آلو	1 درمیانہ
	1 سلائس بڑا	سیب	1 بڑا	آئس کریم	$\frac{1}{2}$ کپ
دال	$\frac{2}{3}$ کپ	انگور	20 دانے	کوکا کولا	1 بوتل
		تربوز	1 درمیانہ		

مختلف مشاغل پر صرف ہونے والے حراروں کی مقدار بحساب فی گھنٹہ (جدول 3.3)	
کام و مشاغل کی قسم	مطلوبہ حرارے
دفتری کام کاج (Sedentary Work) مثلاً لکھنا، پڑھنا، کھانا، ریڈیو سننا، ٹی وی دیکھنا، تاش کیرم بورڈ وغیرہ کھیلنا اور بیٹھ کر قلیل سی حرکات والے کام کرنا	80 تا 100
ہلکے پھلکے کام (Light Activities) مثلاً پکوان کی تیاری کرنا، پکانا، استری کرنا، ہاتھوں سے چھوٹے چھوٹے کپڑے دھونا، تیار ہونا، نہانا، ہلکی سی چہل قدمی کرنا، قدرے تیز رفتار سے ٹائپ کرنا اور ایسے کام کرنا۔ جو کھڑے ہو کر بازو کی حرکت سے انجام دیے جائیں۔	110 تا 160
درمیانی قسم کے کام (Moderate Activities) جیسے بستر بنانا، جھاڑو یا پوچا لگانا، جھاڑ پونچھ کرنا، قالین پر برش لگانا، قدرے تیز رفتار سے چلنا وغیرہ اور ایسے تمام کام جو کھڑی پوزیشن میں بازوؤں کی قدرے تیز رفتار سے یا بیٹھی پوزیشن میں بازوؤں کی کافی تیز رفتار اور محنت سے انجام دیے جاتے ہیں جیسے مشین میں کپڑے دھونا وغیرہ۔	170 تا 240
بھاری کام (Vigorous Activities) رگڑائی کرنا ہاتھوں سے بڑے بڑے کپڑے دھونا کپڑے نچوڑ کر جھاڑنا اور پھیلانا، بستر جھاڑنا اور بچھانا، تیز رفتاری سے چلنا پھرنا اور کام کرنا، باغبانی کرنا، گیند یا چیزیں پھینکنا وغیرہ۔	250 تا 350
محنت و مشقت کے کام (Streneous Activities) مثلاً تیراکی، ٹینس، کرکٹ جیسے کھیل کھیلنا سائیکل چلانا، دوڑنا، فٹ بال کھیلنا، مزدوری کرنا جیسے اینٹیں لادنا، بوجھ اٹھانا، وزن گھسیٹنا، دھکیلنا، کھرچنا وغیرہ۔	350 تا زائد

انفرادی غذائی ضروریات

(INDIVIDUAL FOOD REQUIREMENTS)

زندگی کو عموماً ارتقاء کے لحاظ سے چار مراحل میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثلاً

1 - شیر خوارگی (Infancy)

2 - بچپن (Childhood)

3 - بلوغت و جوانی (Adolescence and Youth)

4 - بڑھاپا (Old Age)

ان مراحل میں بھی چند نمایاں کیفیات ہوتی ہیں۔ جنھیں مدِّنظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً بیماری، حاملہ اور رضاعت کی کیفیت وغیرہ۔ نشوونمائی حالات کے پیشِ نظر ہر شخص کی غذائی ضروریات بھی ایک دُوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔

بچّے اور نابالغ چونکہ نشوونمائی دَور سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ اِس لیے ان کی غذائی ضروریات بڑوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ اِس کے علاوہ بڑوں کی نسبت بچّے جسمانی طور پر نہایت چُست و چوبند ہوتے ہیں اور ان کے مشاغل میں کھیل کُود اور جسمانی حرکات شامل ہوتی ہیں۔ جو اِن کی غذائی ضروریات میں تفریق کا باعث بنتی ہیں۔ لہٰذا گھر میں خوراک کی فہرست یا مینو بناتے وقت بچّوں کے اِن تقاضوں کو ضرور مدِّنظر رکھنا چاہیے کیونکہ

1 - بڑوں کے مقابلے میں بچّوں کو جسم کے وزن کے ہر یونٹ پر قوت و توانائی کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔

2 - بڑوں کے مقابلے میں بچّوں کی غذا میں اجزائے تعمیر (Building Material) مثلاً پروٹین، حیاتین اور نمکیات کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔

3 - بچّوں کی قوّتِ ہاضمہ بڑوں سے مختلف ہوتی ہے۔ لہٰذا انھیں قدرے مختلف اور زود ہضم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

1-قوّت و توانائی (HEAT AND ENERGY)

بچّوں اور بڑوں کی خوراک میں غذائی اجزا یا خصوصیات کے لحاظ سے کوئی فرق نہیں ہوتا۔ البتہ ان کی مقدار میں ضروریات کے لحاظ سے واضح فرق موجُود ہوتا ہے جو بچّوں کو زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ جسم کے اندرونی نظام وافعال کی رفتار بڑوں کی نسبت بچّوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ جس کے لیے اِنھیں زائد قوت وحرارت درکار ہوتی ہے، جو زمانۂ شیر خوارگی میں مقابلتاً (بحساب فی یونٹ) سب سے زیادہ ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ کم ہوتی جاتی ہے۔ نشوونما پانے اور پھُولنے پھلنے کے لیے نئے خلیات کی تعمیر مطلوب ہوتی ہے۔ جس کے لیے بچّوں کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِس کے علاوہ بچّے جسمانی طور پر زیادہ چُست و متحرک ہوتے ہیں۔ اِس لیے زیادہ چلنے پھرنے کے لیے انھیں توانائی بخش غذائیں زیادہ مقدار میں درکار ہوتی ہیں۔ لڑکوں کو لڑکیوں کی نسبتاً بہت زیادہ جسمانی کام کرنا پڑتا ہے۔ اِس لیے انھیں زیادہ قوّت و توانائی والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

2-نشوونما (DEVELOPMENT)

نشوونما کے لیے حرارت و توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس کے حراروں کا انحصار جسم کے وزن، بناوٹ اور جسمانی کاموں پر ہوتا ہے۔ نیز پروٹین کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ جو خلیوں، بافتوں، پٹھوں اور دیگر عضلات کی تعمیر و مرمت اور نشوونما کے کام آتی ہے۔

شیر خوار اور چھوٹے بچّوں کو جسم کے فی کلوگرام کے حساب سے بڑوں کے فی کلوگرام وزن کی نسبت زیادہ حرارے درکار ہوتے ہیں۔ اسی طرح کم عُمر بچّوں کو بڑی عُمر کے بوڑوں کی نسبت دوگنی پروٹین اور چار گنا کیلیسم کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک سال کی عُمر میں 3.5 گرام پروٹین بحساب فی کلوگرام وزن، 6 سال کی عُمر میں 2.5 گرام پروٹین، 12 – 17 سال کی عُمر میں 1.5 گرام اور بڑی عُمر میں 1.0 گرام پروٹین بحساب فی کلوگرام وزن درکار ہوتی ہے۔

حیوانی پروٹین (مثلاً دُودھ، لسی، پنیر، گوشت، انڈے وغیرہ) بڑوں کی خوراک میں 40 ٪ اور بچّوں کی خوراک میں 60 ٪ موجود ہونی چاہیے۔ کیونکہ ان سے دیگر اہم غذائی اجزا بھی فراہم ہو جاتے ہیں۔ مثلاً دُودھ پروٹین کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، حیاتین الف، حیاتین ب، حیاتین ب 2 اور حیاتین د بھی کثیر مقدار میں فراہم کرتا ہے۔ حیاتین ج کے لیے مالٹے، سنگترے، گریپ فروٹ، سبز پتوں والی سبزیاں، انڈے، کلیجی اور گوشت وغیرہ کو خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ سبزیاں اور انڈے کی زردی، فولاد اور حیاتین الف بھی فراہم کرتی ہیں۔ مچھلی کے تیل کی تھوڑی سی مقدار شامل کرنے سے "حیاتین الف" اور "حیاتین د" کثیر مقدار میں حاصل ہوتے ہیں۔ فولاد کے بہترین ذرائع میں کلیجی اور لیگیومز (دالیں، پھلیاں، لوبیا) شامل ہیں۔

3۔ قوّتِ ہاضمہ (DIGESTIBILITY)

بچّوں کا معدہ بہت کمزور ہوتا ہے۔ اسی لیے شروع کے چند ماہ میں وہ دُودھ کے سوا کچھ اور ہضم نہیں کرسکتا۔ چند ماہ بعد اس میں رفتہ رفتہ نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی جاتی ہے۔ معدہ مضبُوط ہونے کے ساتھ ساتھ دانت بھی نکلنے شروع ہو جاتے ہیں جو چبانے میں مدد کرتے ہیں۔ اسی لیے بچّوں کو ہمیشہ صاف ستھری، صحیح پکی ہُوئی اور زود ہضم غذائیں دینی چاہییں تاکہ معدے پر بوجھ نہ پڑے۔ اس کے علاوہ ننھے بچّوں کو کچّے پھل اور سبزیاں خصوصاً چھلکے سمیت یا ادھ پکے پھل، سبزیاں، اناج، دلیا، چاول اور کھچڑی وغیرہ دینے سے احتراز کرنا چاہیے۔ ایسے سخت کھانے مثلاً خُشک میوہ جات وغیرہ جنھیں چبانا بچّے کے لیے دُشوار ہو ان سے بھی قطعی پرہیز رکھنا چاہیے۔ گھی، مکھن اور روغنیات پر مشتمل غذائیں خصوصاً پہلے ایک سال تو بالکل نہیں دینی چاہییں۔ بہت زیادہ مٹھاس والی غذاؤں، چاکلیٹ، کوکو، ٹافی وغیرہ سے بھی پرہیز ضروری ہے اور تیز مصالحے دار غذائیں مثلاً اچار، چٹنیاں اور چٹ پٹے کھانے 12 – 14 سال کی عُمر سے پہلے نہیں دینے چاہییں۔

مخصُوص عُمر کے لیے غذائی ضروریات

1۔ شیر خوارگی (INFANCY)

زندگی کا پہلا ایک ڈیڑھ سال تیز ترین نشو ونما کا دَور ہوتا ہے۔ جس میں بچّے کا وزن تین گُنا یا اس سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اِس لیے اسی تناسب سے اسے قوّت و توانائی اور نشو ونما والی غذاؤں کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ شیرخوار بچّوں کے معدے میں ابتدائی چند ماہ تک نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت موجُود نہیں ہوتی اِس لیے ابتدائی چند ماہ میں اس کی پرورش صرف دُودھ پر ہی کی جاتی ہے۔

دُوسرے ماہ میں اِسے سنگترے کے رس کے چند قطرے دینے شروع کرنے چاہییں تاکہ حیاتین ج کی کمی نہ ہونے پائے۔ تیسرے چوتھے ماہ میں نشاستہ ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اِس لیے بچّے کو

نیم ٹھوس نشاستہ دار غذائیں اور اناج بھی دینا چاہیے۔ مثلاً فیرکس (Farax) کی پتلی سی کھیر، 5-6 ماہ کی عُمر میں سبزیوں مثلاً آلو، گاجر، پالک کا سوپ اور بغیر چربی کے گوشت، 6-8 ماہ کی عُمر میں پھلوں مثلاً سیب ناشپاتی کیلے کا باریک گودا بھی دینا چاہیے۔ آٹھ ماہ کے بعد گوشت کے پسے ریشوں کو بھی خوراک میں شامل کر دینا چاہیے۔ لیکن بچّوں کو نئی خوراک متعارف کراتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ۔

1۔ وہ نہایت رقیق اور پتلی حالت میں ہو۔
2۔ صرف ایک دو قطروں سے ابتدا کرنی چاہیے۔
3۔ آہستہ آہستہ اس کی مقدار اور گاڑھا یا ٹھوس پن بڑھاتے جانا چاہیے۔
4۔ دُوسری غذاؤں کی مقدار میں اضافے کے ساتھ ساتھ دُودھ کی مقدار اسی تناسب سے کم کرتے جانا چاہیے۔

9-18 ماہ کی عُمر کے بچّے کی دن بھر کی خوراک کے لیے حسبِ خواہش غذاؤں کا انتخاب مندرجہ ذیل اشیاء سے کیا جا سکتا ہے۔

دُودھ، انڈے کی زردی، کیلا، پھلوں کا رَس، سُوجی کی فرنی یا فیرکس، دُودھ، سُوجی یا دلیا، بسکٹ، سبزی، ہڈیوں کا سوپ وغیرہ۔

2 سال کی عمر اِس عمر میں صرف مقدار میں اضافے اور نئے کھانوں سے متعارف کرانے کی ضرورت ہوتی ہے اس عمر میں چلنے پھرنے کے لیے ہڈیوں کی نشو و نما نہایت ضروری ہے۔ جس کے لیے دُودھ کے علاوہ حیاتین د کو خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔ اس عُمر کے بچّوں کے لیے نمونے کے طور پر ایک جدول دیا گیا ہے۔ جس میں سے حسبِ خواہش غذاؤں کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔

<u>تُرش جُوس</u> میں مالٹے یا ٹماٹر کا جُوس، حیاتین د کے لیے کاڈلیور آئل 2-3 چھوٹے چمچ یا دُوسری غذائیں۔
<u>اناج</u> مثلاً چاول، کھچڑی، دلیا $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ پیالی دن میں دو بار، روٹی۔ ڈبل روٹی کی مقدار بھی بڑھا دینی چاہیے۔

<u>سبزیاں اور پھل</u> مثلاً اُبلے آلو، گاجر، سیب، ناشپاتی وغیرہ 3-6 چمچ چاول دن میں دو بار
<u>انڈا (پورا)</u> دن میں یا دو دن میں ایک بار۔
<u>گوشت</u> بکرے مچھلی، مُرغی وغیرہ۔ 1-$1\frac{1}{2}$ اونس (28-50 گرام) ہفتے میں 3 سے 7 بار
<u>دُودھ</u> بطور دُودھ 1 پائینٹ۔ دُوسرے ایک پائینٹ سے بنی کوئی چیز۔ یعنی 2 پائینٹ روزانہ۔
<u>کریم۔ مکھن۔ روغن</u> وغیرہ 1-3 چائے والے چمچ۔

3 سے 6 سال کی عمر کے بچّے اس عمر کے لیے بنیادی طور پر خوراک وہی رہتی ہے۔ لیکن اس میں کھانوں کی مقدار میں مزید اضافے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی اس عمر میں دُودھ کی مقدار کم کر دینی چاہیے۔ کچّی سبزیوں اور پھلوں کو خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔ گوشت خصوصاً مچھلی کی مقدار میں اضافہ ہونا چاہیے۔ خوراک میں میٹھی چیزیں مثلاً آئس کریم، شربت، کیک، بسکٹ وغیرہ کی درمیانہ مقدار شامل ہونی چاہیے۔ مکھن اور بالائی، گھی یا روغنی غذاؤں میں بھی اضافہ کر دینا چاہیے۔ خوراک کے درمیانی وقفوں میں ڈبل روٹی، سینڈوچ وغیرہ کے ساتھ دُودھ

یا جوس اور سلاد کا استعمال مناسب ہے۔

7 - 12 سال کی عمر | اس عمر کے بچوں کی خوراک، مقدار اور تنوع (Variety) کے لحاظ سے بھرپور ہونی چاہیے تاکہ بچوں کو ہر طرح کی چیز کھانے کی عادت ڈالی جاسکے۔ اس عمر کے نشوونمائی تقاضوں کے لیے اجزائے قوت، پروٹین، معدنی اجزا اور حیاتین کی کثیر مقدار شامل ہونی چاہیے۔ جس کے لیے روزمرہ خوراک میں شامل کی جانے والی غذاؤں کے لیے "بنیادی غذائی گروہوں" میں سے ہر گروہ کا حسبِ خواہش کسی نہ کسی صورت میں شامل کرنا ضروری ہے۔

13 - 16 سال کی عمر | اس عمر کے لڑکے لڑکیاں قد و قامت اور جسامت میں تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کو فولاد والی غذاؤں کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

17 — 20 سال کی عمر | اس عمر میں نشوونما کی رفتار کافی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن لڑکوں کو پھر بھی ان کی جسمانی بناوٹ اور مشاغل کے پیشِ نظر زیادہ توانائی بخش غذائیں درکار ہوتی ہیں۔ اس عمر کے لوگوں کو کھانے کے درمیانی وقفوں میں زیادہ ٹافیاں، چاکلیٹ اور میٹھی چیزیں نہیں کھانی چاہییں۔ صرف کھانے کے بعد مناسب سا میٹھا کافی رہتا ہے۔

حاملہ خواتین کی غذا | حاملہ خواتین کو اپنی ضرورت کے علاوہ پرورش پانے والے بچّے کے لیے بھی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جو ماں کی خوراک پر انحصار کر رہا ہوتا ہے۔ اگر ماں کی خوراک میں کمی ہو تو بچّہ اپنی ضروریات کے لیے اس کی ہڈیوں اور بافتوں کی کیلشیم اور پروٹین استعمال کرتا رہتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ماں مختلف قسم کی بیماریوں کا شکار ہو سکتی ہے۔ اس لیے ان دنوں میں خواتین کو اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیے اور خوراک کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہیئے مثلاً

ا۔ تمام غذائی گروہوں کو شامل کرنا ضروری ہے۔

ب۔ دُودھ، دہی، لسّی کا فراوانی سے استعمال کرنا چاہیے۔

ج۔ نمکیات اور حیاتین کے بھرپور حصُول کے لیے اور قبض کشائی کے مقصد کے لیے بھی تازہ پھل اور سبزیاں خُوب کھانی چاہییں۔

د۔ زیادہ میٹھی اور روغنی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

حاملہ خواتین کی خوراک میں حراروں کی مقدار 10٪ اور لحمیات کی مقدار 50٪ تک بڑھا دینی چاہیے۔ کیلسیم کے انجذاب کے لیے حیاتین ڈی کی کم از کم 400 بین الاقوامی اکائیاں ضروری ہیں۔ جس کے لیے کاڈلیور آئل استعمال کرنا چاہیے۔ فولاد اور دیگر نمکیات میں اضافہ بھی نہایت ضروری ہے۔ درج ذیل میں ایک دن کا معاون چارٹ نمونے کے طور پر درج ہے۔

اناج خصُوصاً ثابت اناج مثلاً مکئی، چنے، باجرہ 4 - 5 روٹیاں یا ان کے برابر اناج یا دلیا بھی استعمال کرنا چاہیے۔

گوشت ———— تقریباً 120 گرام روزانہ

دُودھ، دہی، لسّی وغیرہ ———— کم از کم 4 پیالی روزانہ

انڈا ——————— کم از کم ایک روزانہ
رس دار پھل اور دیگر پھل ——————— تقریباً 250 گرام روزانہ
سبز پتوں والی سبزیاں اور زرد ترکاریاں — تقریباً 250 گرام روزانہ

دودھ پلانے والی خواتین دودھ پلانے والی خواتین کی خوراک بھی تقریباً حاملہ خواتین کے لگ بھگ ہی ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ دودھ میں کیلشیم اور فاسفورس کے ساتھ حیاتین ب بھی ہوتا ہے اس لیے رضاعی خواتین کی خوراک میں حاملہ سے بھی زیادہ کیلشیم، فاسفورس، حیاتین ب (اشد ضروری) فولاد اور دیگر نمکیات کا ہونا ضروری ہے۔ اس کی غذا میں دودھ کے علاوہ گوشت، اناج، سبزیوں اور پھلوں کی مقدار بھی قدرے زیادہ ہونی چاہیے۔ حراروں کی کمی پوری کرنے کے لیے اناج کے ساتھ شکر، گھی اور مکھن بھی مناسب مقدار میں مگر زود ہضم شکل میں ہونا ضروری ہے۔

معمر افراد کی غذائی ضروریات

جوں جوں عمر گزرتی جاتی ہے۔ بڑھاپا وارد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کام کاج کی رفتار میں بھی دھیما پن آجاتا ہے اور زیادہ وقت آرام میں گزرتا ہے۔ لہذا اس عمر میں غذائی ضروریات میں کمی آجاتی ہے اور انھیں مقوی غذاؤں کی بجائے ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے ان کی صحت برقرار رہے۔ مثلاً انھیں اعلیٰ لحمیات، حیاتین اور معدنی نمکیات کی زیادہ مقدار دینی چاہیے۔ لیکن نشاستہ دار اور چکنائی والی غذاؤں کی مقدار بہت کم ہونی چاہیے۔ معمر افراد کی غذا مندرجہ ذیل اشیاء پر مشتمل ہونی چاہیے۔

1- دودھ : روزانہ 250 سے 500 گرام
2- انڈا : روزانہ ایک انڈا یا ہفتے میں چار انڈے
3- گوشت یا مچھلی : 95 گرام
4- اناج : 2 سے 3 گندم کی روٹیاں یا چاول
5- پھل : موسم کی مناسبت سے
6- سبزی : موسم کی مناسبت سے

مریضوں کی غذائی ضروریات

مریض میں بیماری کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرنے کے لیے مناسب خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا خوراک ڈاکٹر کی ہدایات اور بیماری کی نوعیت کے پیشِ نظر دینی چاہیے۔ مریض کی غذا کے سلسلے میں مندرجہ ذیل باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

1- غذا متوازن ہونی چاہیے۔ یعنی اس میں تمام غذائی اجزا مناسب مقدار میں موجود ہونے چاہییں۔
2- غذا خوش ذائقہ اور دلکش ہو اور اس کو حسبِ ضرورت ردو بدل کر کے پیش کیا جائے۔

3 ۔ غذا زود ہضم ہو۔
4 ۔ غذا آسانی سے تیار کی جا سکے۔

اگر مریض ٹھوس غذا نہ کھا سکتا ہو تو اس کی سیال غذا دُودھ، پھلوں کے رس، شربت، شوربے اور یخنی پر مشتمل ہونی چاہیے۔ ساگودانہ اور کسٹرڈ زود ہضم اور قوت بخش غذائیں ہیں۔ لہذا یہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد مریض کو دیتے رہنا چاہیے۔ بیماری سے افاقے کے بعد پہلے نرم غذا اور پھر معمول کی غذا دینی چاہیے۔

عملی کام

1 ۔ ایک فرد کے لیے اس کی عُمر، جنس، جسامت اور پیشہ کو مدِّنظر رکھتے ہُوئے متوازن غذا کا پلان بنائیں۔
2 ۔ عام اشیائے خوردنی (کم از کم پندرہ) کے حراروں کی تعداد پر منحصر ایک چارٹ بنا کر فائل میں لگائیں۔
3 ۔ اپنی غذائی عادات کو مدِّنظر رکھتے ہُوئے ایک ہفتے کا ریکارڈ تیار کریں اور فائل میں لگائیں۔
4 ۔ چھ سے آٹھ ماہ کی عُمر کے بچّے کے لیے اضافی غذا کا پلان بنائیں۔

سوالات

1 ۔ خوراک کے انتخاب میں انفرادی غذائی ضروریات کا علم کیونکر اہمیّت کا حامل ہے۔ تفصیلاً لکھیں۔
2 ۔ نوٹ لکھیں۔
(i) تین سے چھ سال کے بچّے کے لیے غذائی ضروریات۔
(ii) حاملہ خواتین کی غذا۔

لحمیات

لحمیات غذائی اجزا میں سب سے اہم ترین جُز تصوّر کیے جاتے ہیں۔ پروٹین یونانی لفظ پروٹی یوز (Proteios) سے ماخوذ ہے جس کا مطلب ہے۔ "اوّل حیثیت یا بُنیادی حیثیت والا" جو لحمیات کی اہمیت کو مسلّم کرتا ہے۔ ہر جاندار کا جسم خلیات کا مجموعہ ہوتا ہے۔ اور ہر خلیے کی زندگی کا انحصار لحمیات پر ہوتا ہے۔ اس طرح انسانی جسم کا ہر حصّہ، ہڈیاں، پٹھے، گوشت پوست، رگ و ریشے، دماغ، خُون، بال، ناخن اور خامرے (Enzymes) وغیرہ کی تعمیر کا انحصار لحمیات پر ہوتا ہے اور یوں ہمارے جسم کا $1/3$ حصّہ لحمیات پر مشتمل ہوتا ہے۔

لحمیات کے کیمیائی اجزا (COMPOSITION OF PROTEIN)

ان میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کے کیمیائی عناصر موجُود ہونے کی وجہ سے انھیں "ایندھن والے اجزا" میں بھی شمار کیا جاتا ہے۔ لیکن پروٹین والی غذاؤں میں ایک اور اضافی جوہر " نائٹروجن" بھی موجود ہوتا ہے جو "نشوونما اور تعمیر" میں درحقیقت ایک "لاثانی" مقام رکھتا ہے۔ اسی نائٹروجن کی موجُودگی، پروٹین یا لحمیاتی غذاؤں کی خصُوصیات کو دُوسرے ایندھن والے اجزا (کاربوہائیڈریٹ اور روغنیات) سے منفرد کرتی ہے۔ لحمیات میں نائٹروجن کے علاوہ چند اہم نمکیاتی اجزا مثلاً گندھک، فاسفورس، فولاد اور آیوڈین بھی موجُود ہوتے ہیں۔

لحمیات کی ساخت (STRUCTURE OF PROTEIN)

جب لحمیات میں موجُود کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن اس کی نائٹروجن کے ساتھ خاص انداز میں ملتے ہیں۔ تو ان سے ایک مرکّب تیاّر ہوتا ہے جسے امینوالیسڈ (Amino Acid) کہتے ہیں۔ جو پروٹین میں بطور ایک اکائی کے موجُود ہوتے ہیں اور پروٹین کی ساخت یا خصُوصیات کا انحصار اِنھی امینوالیسڈ کی تعداد و اقسام پر ہوتا ہے جو آپس میں Peptide Link کے ذریعے ریل کے ڈبے کی مانند آپس میں جڑے ہوتے ہیں۔ اور ہاضمے کے دوران یہی پیپٹائیڈ لنک ٹوٹ کر پروٹین کو سادہ شکل میں تبدیل کر دیتے ہیں۔

ا۔ ضروری امینو ترشے (Essential Amino Acids)

یہ نشوونما کے لیے انتہائی ضروری ہوتے ہیں کیونکہ جسم انھیں خود بخود پیدا نہیں کرسکتا بلکہ انھیں خوراک سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔ یہ تعداد میں آٹھ ہیں۔

ب۔ غیرضروری امینو ترشے (Non-Essential Amino Acides)

ایسے امینو ترشے ہوتے ہیں۔ جنھیں ہمارا جسم ضروری امینو ترشوں کی مدد سے خودبخود

تیار کر لیتا ہے اور خوراک سے ان کا حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ ان کی تعداد گیارہ سے چودہ ہوتی ہے۔

ضروری امینو ایسڈز		غیر ضروری امینو ایسڈز	
1 - لیوسن	(Leucine)	1 گلائی سن	(Glycine)
2 - آئسولیوسن	(Isoleucine)	2 - ایلانن	(Alanine)
3 - ویلن	(Valine)	3 - سیرین	(Serine)
4 - تھریونن	(Threonine)	4 - سس ٹین	(Systine)
- لائی سن	(Lysine)	5 - ٹائروسن	(Tyrosine)
6 - فینائل الانن	(Phenyle Alanine)	6 اسپارٹک ایسڈ	(Aspartic Acid)
7 ٹریپٹوفین	(Tryptophane)	7 گلوٹیمک ایسڈ	(Glutamic Acid)
8 - میتھونن	(Methionine)	8 - پرولین	(Proline)
		9 - ہائیڈروکسی پرولین	(Hydroxy Proline)
		1 - آرجنن	(Argenine)
		11 - تھائروکسن	(Thyroxine)

سو انھی امینو ترشوں کی موجودگی اور مقدار کے لحاظ سے لحمیات کی دو اقسام ہیں۔

1- مکمّل لحمیات (COMPLETE PROTEIN) تمام ایسی غذائیں جن میں جسمانی نشوونما کے لیے تمام ضروری امینو ترشے کافی یا متناسب مقدار میں موجود ہوں۔ انھیں مکمل لحمیات کہا جاتا ہے۔ چونکہ خلیات وجسم کی نشوونما کے لیے یہ بہترین "جُز" ہوتے ہیں۔ اس لیے انھیں اعلیٰ حیاتیاتی قدر (High Biological Value) والی لحمیات بھی کہا جاتا ہے۔ یہ لحمیات تمام حیواناتی غذاؤں میں موجود ہوتی ہیں۔ مثلاً گوشت، دُودھ، پنیر، دہی، لسّی، انڈے اور ان سے بنی ہوئی چیزیں وغیرہ وغیرہ۔

2- نامکمّل لحمیات (INCOMPLETE PROTEIN) یہ ایسی لحمیات ہوتی ہیں۔ جن میں ضروری امینو ترشے تعداد میں تو پُورے ہوتے ہیں لیکن مقدار میں ناکافی اور غیر متناسب ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ان غذاؤں کی نشوونما کی اہلیت کم ہو جاتی ہے۔ ان لحمی غذاؤں میں تمام نباتاتی غذائیں شامل ہیں۔ مثلاً سویابین، پھلیاں، مٹر، مسُور کی دال، دالیں، اناج اور دیگر سبزیاں وغیرہ۔ جس غذا میں امینو ترشوں کی مقدار جس قدر زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی حیاتیاتی قدر میں اسی قدر اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ مثلاً سویابین اور پھلیوں میں ان امینو ترشوں کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کی حیاتیاتی قدر، گوشت کے قریب قریب ہو جاتی ہے۔

لحمیات کے جسم میں کام

لحمیاتی غذائیں ہمارے جسم میں بہت سے اہم کام سرانجام دیتی ہیں۔ مثلاً

1- یہ جسم کے خلیات کی تعمیر کرتی ہیں۔ گھِسے اور ٹُوٹے پھُوٹے خلیات کی مرمت اور تجدید و بحالی کے لیے ضروری ہیں۔ نشوونما پانے والے بچّوں، حاملہ خواتین اور بیماری سے رُوبصحت ہونے والے افراد کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔

2- یہ جسم میں ہارمونز اور خامرے (Enzymes) پیدا کرتی ہیں۔ جو جسم کے ہر قسم کے کیمیائی عمل کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ اور جسمانی نظاموں کے افعال کو برقرار رکھتی ہیں۔

3- یہ جسم میں ضد اجسام (Antibodies) پیدا کرکے بیماریوں کے خلاف قوّتِ مدافعت پیدا کرتی ہیں۔

4- چکنائی اور کاربوہائیڈریٹ کی کمی کی صُورت میں "ایندھن کا کام کرکے" جسم کو قوّت و حرارت بھی بہم پہنچاتی ہیں۔ لیکن اس سے لحمیات کا اپنا کام اثرانداز ہوتا ہے۔ ایک گرام لحمیات توانائی کے 4 حرارے فراہم کرتا ہے۔ اپنا مخصُوص نشوونما کا کام کرنے کے بعد فاضل لحمیات چربی میں تبدیل ہوکر توانائی کے ذخیرے کے طور پر جمع ہو جاتی ہیں۔

5- جسم میں رقیق مادّوں کی حرکات میں توازن قائم رکھتی ہیں۔ خُون میں پانی کی مقدار کو متناسب رکھتی ہیں۔ اور خُون میں تیزابیت اور اساسیت کو مناسب درجے (P.H. Level) پر رکھتی ہیں۔

6- خُون میں سُرخ ذرّات کی تعداد کو کم ہونے سے بچاتی ہیں۔ جس سے ایک تو "انیمیا" ہونے کا خطرہ نہیں رہتا اور دُوسرے جسم میں آکسیجن کی شمولیت برقرار رہتی ہے۔ . . .

لحمیات کی کمی کے اثرات (DEFICIENCY OF PROTEIN)

جسم میں اگر لحمیات کی کمی ہو جائے تو اس سے تمام جسمانی افعال میں گڑبڑ اور بے قاعدگیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ جو معمولی سے لے کر مہلک حد تک نمایاں اثرات کا سبب بنتی ہیں۔ مثلاً۔

1- نشوونما میں کمی آ جاتی ہے۔ نئے خلیات کی تعمیر رُک جاتی ہے۔ جسم کا وزن اور قد اوسط سے کم رَہ جاتا ہے۔ انسان کمزور، لاغر اور سُست ہو جاتا ہے۔

2- ہارمونز اور خامروں میں کمی واقع ہونے سے جسمانی نظاموں مثلاً نظام انہضام اور عمل تکسید وغیرہ میں بے قاعدگیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

3- ضد اجسام پیدا نہ ہونے سے "قوّتِ مدافعت" کم ہو جاتی ہے اور انسان میں معمولی سی بیماری کا مقابلہ کرنے کی قوّت بھی نہیں رہتی۔

4- خُون میں سُرخ ذرّات نہیں بننے پاتے۔ جس سے خصوصاً چھوٹے بچّوں کو "انیمیا" کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔

5- لحمیات کی کمی سے ان غذاؤں میں موجُود متعدّد حیاتین اور نمکیات میں بھی کمی واقع ہونے لگتی ہے۔

6- لحمیات کی کمی کی صُورت میں پانی خُون میں شامل ہونے کے بجائے خلیات میں جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جو جسم کے مختلف حصّوں میں سوجن کا باعث بنتا ہے۔ اس سے خصُوصاً پیٹ پھُول جاتا ہے اور ٹانگیں بھی سُوج جاتی ہیں۔ اس بیماری کو ایڈیما (Edema) کہتے ہیں جو زیادہ تر چھوٹی عُمر یعنی 1-4 کی عُمر کے بچّوں پر

زیادہ اثرانداز ہوتی ہے۔

7 ۔ لحمیات کی زیادہ کمی ہونے سے کواشیرکور (Kwashirkor) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جس میں بچے کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ نشوونما رُک جاتی ہے۔ خون میں کمی ہونے سے رنگت پیلی پڑ جاتی ہے۔ جسم پر جا بجا دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ بالوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے۔ بال کھُردرے ہو جاتے ہیں۔ اسے Red Headed Child بھی کہتے ہیں۔ بھوک کم لگتی ہے۔ دست اور پیچش لگ جاتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے اور بچہ قریب المرگ ہو جاتا ہے۔ اگر فوری طور پر لحمیات کی اس کمی کو رفع نہ کیا جائے تو بچے کی موت تک واقع ہو سکتی ہے۔

8۔ کواشیرکور کی بیماری مزید بڑھ کر سُوکھے یا "میرسمس" (Marasmus) کی بیماری کی مزید خطرناک شکل اختیار کر لیتی ہے۔ جس میں بچے کے جسم میں لحمیات کے ساتھ ساتھ حراروں کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔ جسم سُوکھ کر ناکارہ ہو جاتا ہے۔ جلد پتلی ہو جاتی ہے اور بوڑھوں کی طرح جھُریاں پڑ جاتی ہیں۔ آنکھیں باہر کو نکل آتی ہیں۔ پیچش اور دست کی وجہ سے جسم کے رقیق مادّوں میں کمی سے "نا آبیدگی" (Dehydration) ہو جاتی ہے اور نتیجتاً بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

لحمیات کی یومیہ ضرورت

لحمیات کی روزانہ مقدار کا انحصار انسان کی عمُر اور قد و قامت پر ہوتا ہے۔ لیکن ایک اوسط آدمی کے لیے روزانہ جسم کے وزن کے ہر کلوگرام کے بدلے ایک گرام لحمیات درکار ہوتی ہے۔ جبکہ بچوں کے لیے تقریباً $2\frac{1}{2}$ گرام فی کلو گرام اور حاملہ اور دُودھ پلانے والی خواتین کے لیے بھی اوسط سے زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔

بالغوں کی خوراک میں حراروں کی کُل مقدار کا 10 ٪ سے 12 ٪ اور بچوں کے لیے 15 ٪ تک حصّہ لحمی غذاؤں سے حاصل ہونا چاہیے اور لحمیات کی روزمرّہ ضرورت میں سے بھی تقریباً $\frac{1}{3}$ حصّہ مکمل لحمیات پر مشتمل ہونا چاہیے۔

لحمیات کے ذرائع

لحمیات کائنات میں بے شمار غذاؤں میں وسیع پیمانے پر موجود ہوتی ہیں۔ جو حیاتیاتی افادیت اور مقدار کے حساب سے دو ذرائع سے حاصل کی جاتی ہے۔

1۔ حیوانانی ذرائع (ANIMAL SOURCE)

اس میں دُودھ، گوشت (مُرغی، مچھلی، بکرے اور بھینس وغیرہ کا) جیلاٹین، انڈے، پنیر، دہی اور لسّی وغیرہ کے علاوہ ان سے بنی ہُوئی چیزیں شامل ہیں۔ یہ لحمیات کے بہترین ذرائع میں شمار ہوتے ہیں۔ خصُوصاً جب یہ خُشک حالت میں ہوں۔ جیسے خُشک دُودھ، خُشک گوشت، خُشک انڈوں کا سفوف وغیرہ۔ تازہ حالت میں ان میں 12٪ سے 29 ٪ تک

خالص پروٹین موجود ہوتی ہے۔

2- نباتاتی ذرائع (VEGETABLE SOURCE)

اس میں سویابین ، پھلیاں ، مٹر ، مسور ، اناج ، دانے چند سبزیاں اور خشک پھل بھی شامل ہیں۔ جن میں سے سویابین ، پھلیوں اور خشک گریوں (Nuts) اور باداموں وغیرہ میں عمدہ قسم کی لحمیات موجود ہوتی ہیں ۔ جبکہ اناجوں اور دُوسری سبزیوں میں امینو ایسڈز محدود قسم کے ہونے کی وجہ سے لحمیات کی خاصیت کم درجہ ہوتی ہے۔ ویسے بھی تازہ پھلوں اور سبزیوں میں بیشتر مقدار پانی کی ہونے کی وجہ سے دُوسرے غذائی اجزا کی مقدار نسبتاً بہت کم ہوتی ہے۔

خوراک میں صرف چینی ، شکر ، گھی ، مکھن وغیرہ لحمیات سے یکسر خالی ہوتے ہیں۔

لحمی غذاؤں کے بارے میں چند اہم حقائق و تجاویز

لحمی غذائیں کھاتے وقت اِن کے بارے میں چند خصُوصی باتیں ذہن میں رکھنی ضروری ہیں۔ مثلاً

1- اہم ترین یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ ضروری امینوترشوں کی فراہمی بہرصورت خوراک سے کرنا لازمی ہے۔

2- تمام ضروری امینوترشوں کا بیک وقت خوراک میں موجود ہونا ضروری ہے ورنہ نہایت کم دورانیے میں ان کی تعداد ضرور پوری ہو جانی چاہیے۔ تاکہ جسم کو ان سے جسمانی لحمیات بنانے میں سہُولت رہے۔ کسی امینوترشے کی موجُودگی اور کسی کی عدم موجُودگی یا کسی کی مقدار میں زیادتی یا مقدار میں کمی سے جسم میں لحمیات بنانے کی صلاحیت معطل یا محدود ہو کر رہ جاتی ہے۔ کیونکہ ہمارا جسم صرف سب سے کم مقدار میں موجُود امینوترشوں کے مُطابق ہی باقی امینوترشوں کو استعمال کرتا ہے۔

3- کاربوہائیڈریٹ اور روغنی غذاؤں کی زائد مقدار جسم میں مختلف اعضاء کے آس پاس ذخیرہ ہو جاتی ہے اور بوقتِ ضرورت کام آتی ہے۔ لیکن لحمی غذاؤں میں چونکہ امینوترشے جسم میں کہیں بھی ذخیرہ ہونے کی صلاحیت نہیں رکھتے اس لیے ان کی کمی کی صُورت میں یا اچانک اضافی ضرورت کی صورت کو پُورا کرنے کے لیے اگر خوراک کے ذریعے لحمیات حاصل نہ ہوں تو ہمارا جسم اپنے خلیات اور بافتوں کی لحمیات کو استعمال کر کے جسمانی افعال کی برقراری میں مدد حاصل کرتا ہے اور اس کیفیّت میں ہم 30 — 50 دن تک اس کے بغیر گزارہ کر سکتے ہیں۔ جس کے دوران ہمارے جسم کی 1/4 لحمیات استعمال ہو جاتی ہے۔ جو صحت پر انتہائی بُرے اثرات مرتب کرتی ہے۔

4- مختلف اناجوں کو ملا جُلا کر (حلیم کی طرح) پکانے سے بھی ان میں انفرادی طور پر موجُود امینوترشے ایک دُوسرے کی کمی پُوری کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔

5- اناجوں اور دالوں کے ساتھ خواہ حیواناتی لحمیات کی انتہائی قلیل مقدار ہی کیوں نہ استعمال کی جائے۔ ان سے مکمّل لحمیات کا حصُول یقینی ہو جاتا ہے۔

6- اگر لحمیات کو ضرورت سے زیادہ مقدار میں مسلسل کھاتے رہیں تو اس سے مختلف امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ مثلاً

(i) گردوں اور جگر پر زیادہ بوجھ اور دباؤ پڑتا ہے۔
(ii) موٹاپا اور دل کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔
(iii) بڑی آنت کے نچلے حصّے (Colon) میں کینسر کی ایک وجہ لحمیات کی مسلسل زیادتی بتائی جاتی ہے۔
(iv) بڑی عمر کے لوگوں میں ہڈیوں کی کمزوری کا خطرہ ہوتا ہے۔

سوالات

1۔ مکمل پروٹین کا تعین کیسے کیا جاتا ہے؟ اور ان کو اعلیٰ حیاتیاتی قدر والی پروٹین کیوں کہا جاتا ہے؟ ان لحمیاتی غذاؤں کے نام لکھیں۔

2۔ نباتاتی ذرائع سے حاصل شدہ پروٹین کو "کم درجے" کی پروٹین کیوں سمجھا جاتا ہے؟ نباتاتی پروٹین کی خاصیت وافادیت کو کیونکر بہتر بنایا جا سکتا ہے؟

3۔ ضروری اور غیر ضروری امینو ترشوں کے نام لکھیں۔ کن خصوصیات کی بناء پر ان کو ضروری یا غیر ضروری کہا جاتا ہے؟

کاربوہائیڈریٹ یا نشاستہ

کاربوہائیڈریٹس میں تمام نشاستہ دار اور مٹھاس والی غذائیں شامل ہیں ۔ مثلاً اناج ، دالیں ، چاول ، آلو ، شکرقندی ، سنگھاڑے ، گڑ ، شکر ، چینی ، شہد ، میٹھے پھل اور سبزیاں وغیرہ ۔ دنیا بھر میں توانائی فراہم کرنے کا یہ سستا ترین ذریعہ ہیں ۔ جو آسانی سے دستیاب ہو جاتے ہیں ۔ پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ممالک میں خوراک سے حاصل کردہ قوت و حرارت کا 80 — 90 فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل ہوتا ہے۔ اناجوں میں کاربوہائیڈریٹ کی اوسطاً 60—80 فیصد مقدار پائی جاتی ہے ۔ جو چاولوں میں سب سے زیادہ ہوتی ہے ۔ ان کے علاوہ جڑ والی سبزیوں ، میٹھے پھلوں اور سبزیوں وغیرہ میں بھی ان کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے ۔

کاربوہائیڈریٹ کی ساخت

ساخت کے اعتبار سے کاربوہائیڈریٹ کاربن ، آکسیجن اور ہائیڈروجن سے مل کر بنتے ہیں ۔

کاربوہائیڈریٹ کی اقسام

کاربوہائیڈریٹ کی درج ذیل اقسام ہیں ۔

1 — یک شکری مرکبات (MONO–SACCHARIDES)

یہ سادہ ترین شکر ہے ۔ جو ذائقے میں میٹھی ، زود ہضم اور پانی میں حل پذیر ہوتی ہے ۔ اس میں گلوکوز ، فرکٹوز اور گلیکٹوز شامل ہیں ۔ یہ شہد ، سبزیوں اور پھلوں میں بہتات سے پائے جاتے ہیں ۔

2 — دو شکری مرکبات (DI SACCHARIDES)

یہ کاربوہائیڈریٹ ذائقے میں میٹھے ، پانی میں حل پذیر اور زود ہضم ہوتے ہیں ۔ ان میں شامل شکر کے نام درج ذیل ہیں ۔

1 — سکروز (گلوکوز + فرکٹوز)

2 ـ مالٹوز (گلوکوز + گلوکوز)
3 ـ لیکٹوز (گلوکوز + گلیکٹوز)

یہ گنے، چقندر، گڑ، شکر، کھجور، شہتوت کے علاوہ اناجوں کے نشاستہ اور دیگر پھلوں اور سبزیوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان میں لیکٹوز واحد شکر ہے جو ہمیں حیواناتی ذریعے یعنی دُودھ سے حاصل ہوتی ہے۔

3 ـ کثیر شکری مرکبات (POLY–SACCHARIDES)

یہ کاربوہائیڈریٹس پیچیدہ قسم کے ہوتے ہیں۔ ان میں شامل شکروں کے نام درج ذیل ہیں۔

1 ـ نشاستہ (Starch)
2 ـ ڈیکسٹرین (Dextrin)
3 ـ گلائیکوجن یا شکرینہ (Glycogen)
4 ـ سیلیلوز (Cellulose)

یہ پودوں کی جڑوں، گانٹھوں، ٹہنیوں یا ڈنٹھل اور بیجوں وغیرہ کے علاوہ اس کے پھلوں مثلاً سیب، کیلے، اناج، مکئی اور مٹر وغیرہ میں بڑی بہتات میں موجود ہوتے ہیں اور عموماً ذائقے میں کم میٹھے اور پانی میں ناحل پذیر ہوتے ہیں۔ اناجوں کے نشاستہ کو زود ہضم بنانے کے لیے پکانا اور پانی میں بھگونا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن سبزیوں اور پھلوں کے چھلکوں میں موجود سیلولوز ناقابلِ ہضم ہوتا ہے اور معدے میں صرف حجم (Bulk) پیدا کرکے قبض کشائی کا کام کرتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کے جسم میں کام

یہ جسم میں درج ذیل کام سرانجام دیتے ہیں۔

1 ـ جسم کو توانائی اور حرارت فراہم کرتے ہیں۔
2 ـ جسم میں غیر ضروری امینو ایسڈز بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔ اور اس طرح پروٹین کو فاضل کاموں سے بچاتے ہیں۔
3 ـ گلوکوز کی صورت میں دماغ کے پیغام رساں حصّے کے افعال کے لئے اشد ضروری ہیں۔
4 ـ یہ جسم کو ناآبیدگی (Dehydration) سے بچاتے ہیں۔
5 ـ یہ کئی دوسرے غذائی اجزا بھی فراہم کرتے ہیں۔ مثلاً آلو، بغیر چھنا آٹا، مکئی وغیرہ کھانے سے لوہا، روغنیات اور حیاتین وغیرہ بھی مہیا ہوتے ہیں۔
6 ـ خوراک میں 15 فیصد کاربوہائیڈریٹ (قابلِ ہضم) کی موجودگی سے روغنی غذاؤں کے توت و حرارت پیدا کرنے کے عمل میں سہولت پیدا ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کی کمی کے اثرات

کاربوہائیڈریٹ ہماری خوراک میں اتنی بہتات میں شامل ہوتا ہے کہ اوّل تو اس کی کمی واقع نہیں ہونے پاتی لیکن اگر کسی وجہ سے کمی پیدا ہو جائے تو اس سے مندرجہ ذیل نتائج سامنے آتے ہیں۔

1 ۔ وزن میں کمی ہو جاتی ہے اور انسان کمزور ہونے لگتا ہے۔

2 ۔ اس کی کمی پوری کرنے کے لیے لحمیاتی اور روغنی غذائیں نعم البدل کے طور پر جسم کو قوت و حرارت پہنچانے کا کام کرنے لگتی ہیں۔ جس سے ان کے اپنے بنیادی کاموں میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

3 ۔ دماغ کے پیغام رساں حصے کے افعال میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس کے لئے گلوکوز کے علاوہ کوئی دوسری روغنی یا لحمی غذا نعم البدل نہیں ہو سکتی۔

4 ۔ روغنی غذاؤں کے کیمیائی عمل مثلاً قوت و حرارت پیدا کرنے میں بے قاعدگی ہو جاتی ہے۔

5 ۔ اس کی کمی پوری کرنے کے لئے لحمیاتی اور روغنی غذاؤں کا اضافہ ضروری ہو جاتا ہے۔ جن کی زیادتی سے دل کے امراض، گنٹھیا اور سرطان کا اندیشہ ہوتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کے ذرائع

یہ خوراک کا سب سے سستا اور کثیر مقدار میں فراہم ہونے والا جزو ہے۔ جو اناج، شہد، گنے، چینی اور ان سے بنی ہوئی اشیاء، سبزیوں اور پھلوں نیز خشک میوہ جات میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گوشت اور دودھ میں بھی اس کی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے۔ چند غذاؤں میں کاربوہائیڈریٹ کی فی صد مقدار درج ذیل ہے۔

جدول نمبر 5.1 — چند غذاؤں میں کاربوہائیڈریٹ کی فیصد مقدار

بمطابق (یو۔ ایس۔ اے کمپوزیشن۔ فوڈ۔ ایگریکلچر بک نمبر 8 — 1950)

نمبر	غذا	فی صد مقدار
1 ۔	چینی۔ شکر اور گڑ	91 — 100 فی صد
2 ۔	شہد۔ چھوہارے۔ میوہ	71 — 80 فی صد
3 ۔	جام۔ جیلی	61 — 80 فی صد
4 ۔	گیہوں کی روٹی	41 — 50 فی صد
5 ۔	آلو۔ چاول۔ کیلا	21 — 30 فی صد
6 ۔	دلیا۔ سنگترے کا رس۔ سیب۔ مٹر	11 — 20 فی صد
7 ۔	دودھ۔ مکھن۔ انڈہ۔ کلیجی۔ پنیر۔	6 — 10 فی صد
8 ۔	مرغی۔ مچھلی۔ گوشت۔ قیمہ۔ گھی۔	0 — 10 فی صد

سوالات

1 ۔ کاربوہائیڈریٹ کی اقسام کے بارے میں مختصراً تحریر کریں۔

2 ۔ کاربوہائیڈریٹ ہمیں خوراک کے کن کن ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں؟

3 ۔ کاربوہائیڈریٹ ہمارے جسم میں کیا اہم کام سرانجام دیتے ہیں؟ تحریر کریں۔

4 ۔ کاربوہائیڈریٹ کی کمی سے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ ایک نارمل انسان کے لیے اس کی یومیہ ضرورت کیا ہوتی ہے۔

5 ۔ گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران کھائی جانے والی خوراک کی فہرست بنائیں۔ ان میں سے کونسی غذائیں کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل ہیں۔ ان میں موجود حراروں کی تعداد لکھیں اور روزمرہ ضرورت سے تجزیہ کر کے بتائیں کہ اگر یہ کم ہیں تو ان میں اضافہ کیسے کریں گی اور زیادتی کی صورت میں کیا اقدام کریں گی؟

روغنیات یا چکنائی

کاربوہائیڈریٹس کے بعد یہ بہتات میں استعمال ہونے والی غذائیں ہیں۔ جن میں گھی، مکھن، بالائی، تیل وغیرہ جیسی چربیلی غذائیں شامل ہیں۔ کیمیائی ساخت کے اعتبار سے روغنی مرکبات بھی کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کے کیمیائی عناصر پر مشتمل ہوتے ہیں۔ جو مختلف روغنی مرکبات میں مختلف تناسب سے موجود ہوتے ہیں اور ان کے ہضم ہونے کے عمل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہر روغنی غذا دو اجزا کا مرکب ہوتی ہے اور روغنی غذاؤں کا ہضم ہونے کے لیے انھی دو اجزا میں تقسیم ہونا ضروری ہے۔

1 — گلیسرول (Glycerol)

2 — روغنی ترشے (Fatty acids)

روغنیات کی طبعی اقسام

عام مشاہدے کی بات ہے کہ چند روغنی غذائیں عام درجہ حرارت پر ٹھوس، سخت اور جمی ہوئی حالت میں پائی جاتی ہیں۔ جیسے چربی، گھی (دیسی اور بناسپتی) مکھن وغیرہ۔ جب کہ چند روغنی غذائیں مائع اور رقیق حالت میں ہوتی ہیں۔ مثلاً کسی بھی قسم کا تیل وغیرہ۔ غذاؤں کے ٹھوس یا سیال ہونے کا انحصار ان میں موجود کاربن اور آکسیجن کے مطابق ہائیڈروجن کے تناسب سے ہے۔ اس لحاظ سے روغنیات دو قسم کی ہوتی ہیں۔

1 — سیر شدہ روغنیات (Saturated Fats)

ایسی روغنی غذائیں جن میں آکسیجن اور کاربن کے مطابق ہائیڈروجن بھرپور اور پوری مقدار میں شامل ہو اور اس میں مزید ہائیڈروجن شامل کرنے کی گنجائش نہ ہو۔ انہیں سیر شدہ روغنیات کہا جاتا ہے۔ یہ عام

درجۂ حرارت پر ٹھوس اور جمی ہوئی حالت میں رہتی ہیں۔ مثلاً چربی، مکھن، بالائی، گھی وغیرہ۔ ناریل کے تیل در "پام آئیل" کے سوا باقی تمام سیر شدہ روغنیات ہمیں حیواناتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہیں۔

2- غیر سیر شدہ روغنیات (Unsaturated Fats)

یہ روغنی غذائیں عام درجہ حرارت پر منجمد نہیں ہوتیں بلکہ رقیق اور سیال حالت میں رہتی ہیں۔ انھیں غیر سیر شدہ روغنیات اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ ان کے روغنی ترشوں میں کاربن اور آکسیجن کے تناسب سے ہائیڈروجن کی مقدار کم پائی جاتی ہے اور ان میں مزید ہائیڈروجن شامل کرنے کی گنجائش موجود ہوتی ہے۔ ان کی عام مثالیں، مکئی، زیتون، سرسوں، بنولے، مونگ پھلی، سویابین اور سُورج مکھی کے تیل کے علاوہ متعدد دوسرے تیل ہوتے ہیں۔

ہائیڈروجن اندازی (Hydrogenation)

غیر سیر شدہ روغنیات کو سیر شدہ بنانے کے لئے ان میں مزید ہائیڈروجن شامل کی جاتی ہے۔ جس کی کمی پوری ہونے سے وہ ٹھوس حالت میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ ہائیڈروجن شامل کرنے کے اس عمل کو ہائیڈروجن اندازی (Hydrogenation) کا عمل کہتے ہیں۔ تیلوں سے بناسپتی گھی اس عمل کے تحت تیار کیا جاتا ہے۔

ہائیڈروجن اندازی ⟵ (سیال / غیر سیر شدہ روغنیات) + ہائیڈروجن = (ٹھوس / سیر شدہ روغنیات)

روغنیات کے جسم میں کام

روغنی یا چربیلی غذائیں ہمارے جسم میں مندرجہ ذیل اہم کام سرانجام دیتی ہیں۔

1 — روغنی غذائیں خوراک کے تمام اجزا کے مقابلے میں جسم کو سب سے زیادہ قوت وحرارت اور ایندھن فراہم کرتی ہیں۔ اور اس کے ایک گرام سے 9 حرارے دستیاب ہوتے ہیں۔

2 — چربی جسم میں بطور "توانائی کے ذخیرے" کے جمع رہتی ہے۔ جو بوقتِ ضرورت (ورزش، بھوک، فاقے یا بیماری وغیرہ میں) جسم کو قوت وحرارت فراہم کر کے کمزوری سے محفوظ رکھتی ہے۔ "ایندھن والی غذاؤں" میں سے کوئی بھی غذا ضرورت سے زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو اس کا زائد حصہ چربی کی صورت میں جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتا ہے۔

3 — روغنی غذائیں جسم کو گداز اور سڈول بناتی ہیں اور وزن بڑھاتی ہیں۔

4 — جسم کے اندرونی اعضا کے ارد گرد چربی کی مناسب تہہ انھیں چوٹ، صدمے اور مختلف خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ نیز جگر، تلی، دل اور گردوں کو مناسب جگہ پر قائم رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

5 — جلد، بالوں اور ناخنوں وغیرہ کے لئے ضروری اجزا مہیّا کرتی ہیں۔

6 — روغنی غذائیں آہستہ آہستہ اور دیر میں ہضم ہوتی ہیں۔ جس کی وجہ سے بھوک جلدی نہیں لگتی اور یہ

معدے اور بھوک کو طمانیت بخشتی ہیں۔ معدے میں دیر تک ٹھہرنے کی اس خاصیت کو "شکم سیری" (Satiety Value) کہتے ہیں۔

7 — چکنی غذائیں "حیاتین ا، د، ی اور ک کے قدرتی ذرائع ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں ایسا ضروری روغنی ترشہ (Essential Fatty Acid) مثلاً لینولیک (Linolic Acid) موجود ہوتا ہے۔ جسے جسم تخلیق نہیں کرسکتا۔ اس کی عدم موجودگی میں نشو و نما متاثر ہوتی ہے۔ جلد کھردری ہو کر زخمی ہو جاتی ہے اور بالآخر "ایگزیما" کی شکل اختیار کرلیتی ہے۔

8 — روغنیات نظامِ انہضام اور خوراک کے جزوِ بدن ہونے میں معاون ہوتی ہیں۔ یہ ذہنی یادداشت میں منسلک خامرے کی تعمیر میں مدد دیتی ہیں۔

9 — روغنیات خوراک کو خوش ذائقہ بناتی ہیں۔ ان کی عدم موجودگی سے خوراک بالکل خشک اور بے ذائقہ محسوس ہوتی ہے۔

10 — جسم کے اندرونی اعضا کے گرد چکنائی کی باریک تہہ (Lubrication) یا چکنی جھلی بناتے ہیں۔ (خصوصاً جوڑوں کے درمیان) جو انھیں رگڑ سے محفوظ رکھتی ہے۔

روغنیات کی کمی کے اثرات

ہماری خوراک میں روغنی غذاؤں کی کمی عموماً نہیں ہونے پاتی۔ کیونکہ اگر مکھن، بالائی وغیرہ کی صورت میں روغنیات استعمال نہ بھی کی جائیں تو سالن، پراٹھے، پوری حلوہ، آئس کریم، بادام، مونگ پھلی، کیک پیسٹری اور روزمرہ کی متعدد کھائی جانے والی چیزوں میں موجود ان کی مقدار روزانہ ضرورت پوری کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کاربوہائیڈریٹ اور لحمی غذاؤں کی مقدار اگر ضرورت سے زیادہ ہو تو وہ زائد مقدار بھی چکنائی میں تبدیل ہو کر جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر کسی وجہ سے چکنائی کی مقدار مسلسل کم ہوتی رہے تو اس سے جسم میں مندرجہ ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

1 — جسم کمزور، دُبلا اور لاغر ہو جاتا ہے اور جسم میں گداز پن کے بجائے ہڈیاں زیادہ ہو جاتی ہے۔

2 — جسم میں کام کاج کے لیے قوت و حرارت کی کمی ہو جاتی ہے۔

3 — جلد کھردری، خشک اور زخمی ہو جاتی ہے۔ جس سے نتیجتاً "ایگزیما" کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔

4 — اندرونی اعضا کے گرد مرطوب اور چکنی جھلی میں بھی خشکی کی وجہ سے درد اور کھردرا پن سا پیدا ہونے لگتا ہے۔

5 — متعدد خامروں کی ساخت اور عمل اثرانداز ہوتے ہیں۔ جو کئی تکالیف کا موجب ہوتے ہیں۔

6 — چکنائی میں حل شدہ حیاتین (الف، د، ی، ک) خوراک سے میسّر نہیں آتے جو مزید کئی بیماریوں کی علامت کا باعث بنتے ہیں۔

روغنیات کی زیادتی کے اثرات

ہماری غذاؤں میں چکنائی دار، تلی ہوئی اور مرغن غذاؤں کا استعمال اتنی فراوانی سے ہوتا ہے کہ اس کی کمی کے بجائے اکثر زیادتی ہو جاتی ہے۔ جس کے بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور انسان کئی مہلک بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

1 ـــ حیواناتی چکنائی میں ایک کولیسٹرول نامی مادہ ہوتا ہے جو خون کی شریانوں کی دیواروں میں جمنے لگتا ہے۔ اس سے شریانیں تنگ ہو جاتی ہیں۔ دورانِ خون میں دقت پیدا ہوتی ہے جو دِل کی تکلیف کا باعث بنتی ہے اور نظام دورانِ خون میں خرابی بلڈپریشر (Blood Pressure) کا باعث بنتی ہے۔

2 ـــ خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور بعض اوقات نہایت چھوٹے ذرے کی صورت میں لوتھڑا (Clot) سا بننے لگتا ہے جو اگر کسی باریک شریان میں پھنس جائے تو اس حصے میں خون کی فراہمی نہ ہو سکنے سے اس حصے کے لیے فالج (Paralysis) کا باعث بنتا ہے اور اگر دِل میں پھنس جائے تو "ہارٹ اٹیک یا "ہارٹ فیل" کا موجب بھی بنتا ہے۔

3 ـــ کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کے مقابلے میں دوگنے سے زیادہ حرارے فراہم کرنے کے باعث اس سے وزن میں ضرورت سے زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔ جسم موٹا اور بھدا ہو جاتا ہے۔ جسے "موٹاپے کی بیماری" (Obesity) کہتے ہیں۔ موٹاپے سے نہ صرف شخصیت بدوضع اور غیر دلکش ہو جاتی ہے۔ بلکہ یہ متعدد مہلک امراض کا باعث بنتا ہے۔ اس سے بلڈپریشر، دل کی تکالیف، جوڑوں کی تکلیف اور "ذیابیطس" (Diabetes) جیسی امراض لاحق ہو جاتی ہیں۔

روغنیات کی یومیہ ضرورت

روغنیات کی مطلوبہ مقدار کا تعین نہیں کیا جا سکتا۔ البتہ جسم کی ضرورت پوری کرنے کے لیے روزانہ تقریباً 70 سے 80 گرام چکنائی ہماری غذا میں شامل ہونی چاہیے۔

روغنیات کے ذرائع

1 ـــ خوراک میں روغنیات کے بہترین ذرائع نباتاتی غذائیں ہوتی ہیں۔ جن میں بیجوں کے تیل، تِل، مونگ پھلی، بادام، کھوپرے، سویابین، سرسوں، مکئی اور زیتون وغیرہ کے تیل شامل ہیں۔

2 ـــ حیواناتی ذرائع روغنی مادوں کے اعتبار سے ایک دوسرے سے مختلف حیثیت رکھتے ہیں۔ سالمن مچھلی اور کاڈ مچھلی کا تیل حیواناتی روغنی ذریعے کی ایک مثال ہے۔ سفید پنیر کے علاوہ باقی تمام پنیروں میں کافی مقدار میں چکنائی موجود ہوتی ہے۔ دودھ میں کریم یا بالائی کی صورت میں اور ان کے مکھن اور گھی میں بھی کافی مقدار میں چکنائی موجود ہوتی ہے۔ جب کہ انڈے کی زردی میں تھوڑی مقدار میں چکنائی پائی جاتی ہے۔ تازہ پھلوں اور سبزیوں میں چکنائی تقریباً موجود نہیں ہوتی۔

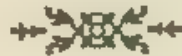
سوالات

1 ـــ روغنیات کی کیمیائی ساخت اور اقسام بیان کریں۔

2 ـــ قوت و حرارت فراہم کرنے کے علاوہ روغنی غذائیں ہمارے جسم میں اور کیا کیا کام انجام دیتی ہیں۔ نیز ان کی کمی یا زیادتی سے پیدا ہونے والے اثرات بھی تحریر کریں۔

3 ـــ آپ اپنی جسمانی حالت اور غذائی معمول تحریر کریں۔ اور تجزیہ کر کے بتائیں کہ کل آپ نے جو کچھ کھایا (فہرست بنا کر بھی پیش کریں) اس میں موجود چکنائی کی مقدار آپ کی ضرورت سے کم ہے یا زیادہ۔ نیز آپ کی عام کیفیت کے مطابق آپ کو چکنائی دار غذاؤں کے استعمال میں کیا تبدیلیاں کرنی چاہییں (اگر درکار ہوں تو)

4 ـــ ہائیڈروجن اندازی (Hydrogenation) سے کیا مراد ہے۔؟

5 ـــ روغنیات کا استعمال کن لوگوں کے لیے زیادہ اور کن لوگوں کے لیے کم ہونا چاہیے۔ اور کیوں؟

حیاتین

وٹامن دو اجزا پر مشتمل ہوتا ہے مثلاً وٹا (Vita) اور امین (Amine) ۔ " وٹا " انگریزی کے لفظ " (Vital) " سے ماخوذ ہے اور امین (Amine) ایسے کیمیائی مرکبات ہیں جو "زندگی" یا "حیات" کے لیے انتہائی اہم ہوتے ہیں ۔ انھی دو الفاظ کو ملا کر " وٹامن " (Vitamin) یا " حیاتین " یعنی حیات کے لیے ضروری اجزا " کا لفظ پیدا ہُوا ہے ۔

حیاتین کے عمومی خواص

1 — کاربوہائیڈریٹ ، پروٹین اور روغنیات کی طرح کیمیائی ساخت کے اعتبار سے حیاتین بھی پیچیدہ نامیاتی مرکبات ہوتے ہیں۔

2 — یہ انتہائی قلیل مقدار میں جسم کو درکار ہوتے ہیں ۔لیکن زندگی کے لیے اس قدر اہم ہوتے ہیں کہ ان کی کمی یا عدم موجودگی سے صحت ضرور متاثر ہوتی ہے ۔

3 — حیاتین ایندھن والے" اجزا "کے برعکس نہ تو جسم میں حرارت پیدا کرتے ہیں اور نہ ہی وزن میں اضافہ کرتے ہیں ۔ بلکہ زندگی کے تمام نظاموں کی باقاعدگی کے لیے ضروری ہیں ۔

4 — حیاتین کی کچھ مقدار آنتوں میں قدرتی طور پر ازخود تخلیق ہوتی رہتی ہے ۔

5 — بیشتر حیاتین کافی حساس ، نازک اور غیر مستحکم ہوتے ہیں جو حرارت ، ہوا اور روشنی سے ضائع ہو جاتے ہیں ۔ اس لیے خوراک میں کچی سبزیوں کا استعمال ضروری ہے ۔

حیاتین کے جسم میں کام

یوں تو ہر حیاتین کا اپنا منفرد اور مخصوص کام ہوتا ہے لیکن مجموعی طور پر حیاتین کے عمومی کام مندرجہ ذیل ہیں ۔

1 — یہ جسمانی نشو و نما کے لیے نہایت ضروری ہیں ۔

2 — صحت مند تولیدگی (Reproduction) کے لیے ضروری ہیں۔

3 — صحت کی برقراری اور چستی کے لیے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
4 — عمل تحول یا جسمانی نظاموں کی برقراری اور باقاعدگی کے لیے اس قدر ضروری ہوتے ہیں کہ انھیں ناظم نظام (Body Regulator) بھی کہا جا سکتا ہے۔ یہ نظامِ انہضام کو درست رکھتے ہیں۔ نمکیات اور کاربوہائیڈریٹ کے جزو بدن بننے میں معاون ہوتے ہیں۔ اعصابی استحکام کے لیے ضروری ہیں۔ بافتوں کو صحت عطا کرتے ہیں اور قوتِ مدافعت پیدا کرتے ہیں۔
5 — جسم میں خامروں (Enzymes) اور شریک خامروں (Co-Enzymes) کی صورت میں بطور "عمل انگیز" (Catalysts) کام کرتے ہیں۔ جو خود کسی عمل سے اثر انداز ہوئے بغیر جسمانی نظاموں کو تیز کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔

حیاتین کے ذرائع

حیاتین بڑی بہتات میں نباتاتی اور حیواناتی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان کا اصل منبع پودے اور نباتات ہی ہوتے ہیں۔ جنھیں خوراک کے طور پر کھانے سے یہ حیاتین حیوانات میں بھی منتقل ہو جاتے ہیں۔ اور یوں یہ دونوں ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔

نباتاتی ذرائع | ہری پتے دار ترکاریاں حیاتین کا اچھا ذریعہ ہوتی ہیں۔ والیں، چنے، لوبیا، گریاں ثابت اناج اور جڑوں والی سبزیاں بھی چند حیاتین کے اچھے ذرائع ہیں۔ رس دار سبزیوں اور پھلوں میں پانی کی موجودگی کی وجہ سے عموماً حیاتین کی مقدار کافی کم ہو جاتی ہے۔

حیواناتی ذرائع | کلیجی، گردے، گوشت اور مچھلی کے علاوہ دودھ، انڈے اور ان سے بنی ہوئی اشیاء حیاتین کے عمدہ ذرائع ہیں۔

حیاتین کی اقسام

حیاتین دو قسم کی ہوتی ہیں مثلاً

1- چکنائی میں حل پذیر حیاتین (FAT SOLUBLE VITAMIN) | ان میں حیاتین الف، حیاتین د، حیاتین ی اور حیاتین ک شامل ہیں۔

2- پانی میں حل پذیر حیاتین (WATER SOLUBLE VITAMIN) | ان میں حیاتین ج اور حیاتین ب مخلوط شامل ہیں۔ حیاتین ب مخلوط میں ایک گروہ سے تعلق رکھنے والے متعدد حیاتین شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً حیاتین ب 1 یا تھایامین (Thiamine) حیاتین ب 2 یا رائبوفلیوین (Riboflavin) نیاسین یا نکوٹینک ایسڈ (Niacin Or Nicotinic Acid) حیاتین ب 6 یا پائری ڈوکسن (Pyridoxin) حیاتین ب 12، پینٹو تھینک ایسڈ (Pantothenic Acid) فولک ایسڈ (Folic Acid) اور بائیوٹین (Biotin)۔ ان میں سے حیاتین ب 1، حیاتین ب 2 اور نیاسین کے سوا باقی تمام حیاتین ہمارے جسم کو نہایت

قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔

چکنائی میں حل پذیر حیاتین

حیاتین ا (VITAMIN A)

خصوصیات

1 ۔ حیوانی غذاؤں میں یہ ریٹی نول (Retinol) کے طور پر اور نباتاتی غذاؤں میں ان کے زرد نارنجی اور سبز مادے میں بطور کیروٹین (Carotene) پایا جاتا ہے ۔ جو آنتوں میں جا کر حیاتین ا میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ کیروٹین کو پرو وٹامن اے (Provitamin A) یا پیش رو (Precurser) بھی کہتے ہیں۔

2 ۔ گرمی اور حرارت اسے زیادہ نقصان نہیں پہنچاتی ۔ یہی وجہ ہے کہ پکانے سے یہ عموماً ضائع نہیں ہوتا ۔

3 ۔ جسم میں "جگر حیاتین ا کے لیے بطور گودام کام کرتا ہے اس کی زیادتی بڑے اثرات مرتب کرتی ہے ۔ مثلاً سر درد ، متلی ، دست و اسہال ، ہڈیوں کی تکالیف ، خارش وغیرہ

جسم میں کام

1 ۔ نشو و نما اور مکمل تولیدگی (Reproduction) کے لیے اس کا کلیدی عمل دخل ہے۔

2 ۔ بینائی اور آنکھوں کی درستگی اور صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔

3 ۔ جلد ، آنکھ کے قرنیہ ، آنتوں ، گلے اور مختلف اعضا کی حفاظتی یا لحمی جھلی (Epithelial Cells) کے خلیات کو مرطوب اور چکنا رکھ کر صحیح حالت میں رکھنے کا ضامن ہے ۔ اور آنکھوں میں آنسو بنانے میں معاون ہوتا ہے ۔

4 ۔ متعدی امراض کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کر کے ان کی حفاظت کرتا ہے ۔

5 ۔ گلوکوز کو جگر میں حیوانی شکر (Glycogen) میں تبدیل کرنے اور روغنی غذاؤں کے جزو بدن ہونے کے لیے بھی نہایت ضروری ہے ۔

6 ۔ کارٹیزون نامی خامرہ (Cortisone) بناتا ہے۔

7 ۔ ہڈیوں اور دانتوں کی نشو و نما کے لیے معاون ہوتا ہے ۔

کمی کے اثرات

1 ــ نشوونما اور عمل تولیدگی متاثر ہوتا ہے۔

2 ــ شب کوری (Night Blindness) یا اندھراتا کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جس سے مدھم روشنی میں اور خصوصاً رات کو دکھائی نہیں دیتا۔ روشنی میں آنکھیں چندھیانے لگتی ہیں۔ دکھائی کم دیتا ہے۔ آنسوؤں کے غدود سوکھنے سے آنسو خشک ہو جاتے ہیں اور آنکھیں بے آب سی رہنے لگتی ہیں۔ ڈھیلے پر داغ پڑنے لگتے ہیں۔ چوٹے سوج کر ان میں ورم ہو جاتا ہے اور پیپ کا مادہ بننے لگتا ہے۔ جو اندھے پن کا قریبی مرحلہ ہوتا ہے۔ اس بیماری کو زیروفتھیلمیا (Xerophthalmia) کہتے ہیں۔ جو بڑھ کر اسر کی شکل بھی اختیار کر لیتی ہے۔ یہ ننھے شیرخوار بچوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن رفع بھی آسانی سے کی جا سکتی ہے۔

3 ــ جلد خشک ہو کر کھردری ہو جاتی ہے۔ کھجلی سے اور پھٹنے سے جا بجا زخم ہونے لگتے ہیں۔ جلد کی رنگت بھی سلیٹی مائل بھوری ہو جاتی ہے۔ اس جلدی بیماری کو "کیراٹینائزیشن (Keratinization) کہتے ہیں۔ بال بھی سخت اور خشک ہونے لگتے ہیں اور چھونے سے کانٹے سے محسوس ہوتے ہیں۔

4 ــ حیاتین ا کی کمی کی ابتدائی علامات میں منہ، حلق، ناک اور تنفس کی نالی کی اندرونی جھلیاں خشک ہو جاتی ہے۔ جس سے ناک، کان اور حلق کی بیماریاں آسانی سے حملہ آور ہونے لگتی ہیں۔ مثلاً زکام لگنا، گلا خراب ہونا، کان اور منہ میں پھنسیوں اور چھالوں کا پیدا ہونا وغیرہ۔ اس کے علاوہ آنتوں اور دوسرے تمام اعضاء کی جھلیاں بھی خشک اور زخمی ہونے لگتی ہیں۔

5 ــ قوتِ مدافعت کم ہو جانے کے باعث قدرتی طور پر اپنا تحفظ کرنے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ بیماریاں آسانی سے غلبہ پا لیتی ہیں اور زخم بھی جلد ٹھیک نہیں ہوتے۔

6 ــ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما صحیح نہیں ہونے پاتی۔ دانتوں کا انیمل (Enamal) کمزور پڑ کر اکھڑنے لگتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی غلط نشوونما ہونے کی وجہ سے دو حرام مغز کی بتی (Spinal Cord) پر دباؤ پڑتا ہے۔ جس سے کئی اعصابی اور دماغی افعال اثر انداز ہو کر ذہنی بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

ذرائع

بہترین حیوانی ذرائع میں کلیجی، مکھن، انڈے کی زردی، مچھلی، مچھلی کا تیل، بالائی اور پنیر شامل ہیں۔ نباتاتی ذرائع میں ہری اور پیلی ترکاریاں اور پھل شامل ہیں۔ مثلاً ساگ، چقندر کے پتے، سلاد، گاجر، کدو، شکرقندی، خوبانی، آڑو، اور تربوز وغیرہ۔

یومیہ مقدار

اوسط آدمی کے لیے ۔	5.000 بین الاقوامی اکائیاں
حاملہ عورت ۔	6.000 " " "
رضاعت یا دُودھ پلانے والی ۔	8.000 " " "
13 — 20 سال تک کے لڑکے اور لڑکیوں کے لیے ۔	5.000 " " "

نشو و نما پانے والے بچوں کے لیے ۔ بالغوں کے وزن کے ہر کلو گرام کی نسبت زیادہ اکائیاں درکار ہوتی ہیں۔

حیاتین د (VITAMIN D)

حیاتین د کا تعلق ایک سٹیرول (Sterole) نامی نامیاتی گروہ سے ہے ۔ یہ حیاتین نہایت مستحکم ہوتا ہے ۔ حرارت ، آکسیجن ، تیزاب اور الکلی کی موجودگی سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ اور یہ ضائع بھی نہیں ہوتا ۔ البتہ روشنی سے اثر انداز ہوتا ہے ۔

جسم میں کام

1 — آنتوں میں کیلشیم اور فاسفورس کے انجذاب میں مدد دیتا ہے جس سے ہڈیاں بنتی ہیں اور ان کی نشو و نما ہوتی ہے ۔

کمی کے اثرات

1 — خون میں کیلشیم اور فاسفورس کے انجذاب میں گڑبڑ اور کمی پیدا ہو جاتی ہے ۔ جس سے ہڈیوں کی تعمیر اور ساخت متاثر ہوتی ہے اور بچوں کو رکٹس (Rickets) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے ۔ جس سے ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں ۔ ہڈیوں کے سرے سوج کر موٹے ہو جاتے ہیں ۔ لمبی ہڈیاں مڑ کر ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور چال بے ڈھنگی ہو جاتی ہے ۔ پاؤں کی محرابیں اور سر کی پشتی ہڈی چپٹی سی ہو جاتی ہے ۔ بالغوں میں ہڈیوں کی یہی بیماری " لین العظم " یا آسٹو ملیشیا (Osteomalacia) کہلاتی ہے ۔ جس سے جسمانی ڈھانچہ بدوضع سا ہو جاتا ہے ۔

2 — دانت وقت پر نہیں نکلتے نیز ٹیڑھے میڑھے اور بدوضع نکلتے ہیں ۔

ذرائع

سب سے بڑا قدرتی ذریعہ سُورج کی شعاعیں ہیں ۔ جن کی موجودگی میں انسانی جسم اور حیوانات میں حیاتین د از خود پیدا ہو جاتا ہے ۔ اسی لیے ہمارے ملک میں اس کی کمی کا احتمال نہیں ہوتا ۔
اس کے علاوہ مچھلی کا تیل (Cod Liver Oil) اور جگر اس کے بہترین ذرائع ہیں ۔ کلیجی ، دُودھ

انڈے، مکھن اور بالائی میں بھی یہ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

یومیہ ضرورت

پیدائش سے لے کر 20 سال تک کی عمر میں 400 بین الاقوامی اکائیاں درکار ہوتی ہیں۔
بالغوں کے لیے سورج کی روشنی اور بقیہ خوراک سے اس کی کافی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔ ماسوا ان لوگوں کے جنھیں سورج کی روشنی میسّر نہیں آتی۔ ان کے لیے زائد مقدار درکار ہوتی ہے۔

حیاتین ی (VITAMIN E)

یہ واحد قدرتی غیر تکسیدی (Anti Oxidant) عنصر ہے۔ جو چکنائی میں حل پذیر ہونے کے باعث متعدد روغنی غذاؤں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کے اچھے ذرائع میں حیواناتی اور نباتاتی دونوں طرح کی غذائیں شامل ہیں۔

جسم میں کام

یہ خون کے سُرخ ذرات کو توڑ پھوڑ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ متعدد غذائی اجزا مثلاً حیاتین ج، ڈ اور روغنی ترشوں کے علاوہ جسمانی اعضا مثلاً پھیپھڑوں کی بافتوں کو تکسید سے محفوظ رکھتا ہے اور جسم کو حیاتین ج اور ڈ کی فراہمی بھی بہم پہنچاتا ہے۔
صحیح تولیدگی اور نشو و نما نیز قوت و حرارت حاصل کرنے کے لیے درکار ہوتا ہے۔

کمی کے اثرات

انسانوں میں اس حیاتین کی بہتات سے فراہمی کے باعث کمی کے اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔

ذرائع

یہ تخم گندم (Wheat Germs) نباتاتی تیل، گھی، اناج، گریوں اور سورج مکھی کے بیج میں بہتات میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر، مکھن، کاڈ مچھلی کا تیل، ہری ترکاریاں، دودھ، انڈے کی زردی اور خشک پھلیاں وغیرہ بھی اس کے عمدہ ذرائع میں شامل ہیں۔

حیاتین ک (VITAMIN K)

جسم میں کام

یہ حیاتین خون کو گاڑھا کر کے منجمد کرنے کے کام آتا ہے اور ضائع ہونے سے بچاتا ہے۔

کمی کے اثرات

خون میں قوتِ انجماد کم ہو جاتی ہے۔ خصوصاً نوزائیدہ بچوں میں ہمیرج (Haemorrhage) سے خون کا ضیاع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ذرائع

ہری ترکاریاں، ساگ اور گوشت اس کے بہترین ذرائع ہیں۔ جبکہ انڈے کی زردی، سویابین کا تیل اور کلیجی وغیرہ بھی عمدہ ذرائع ہیں۔

پانی میں حل پذیر حیاتین

حیاتین ج

حیاتین ج کا کیمیائی نام اسکاربک ایسڈ (Ascorbic Acid) ہے۔ جو لفظ "اینٹی سکوربیوٹک" (Anti Scorbutic) سے نکلا ہے۔ اور اس کا مطلب ہے۔ "محافظ سکربوط" (Scurvy Preventing)
یہ ایک سادہ قسم کا نامیاتی ترشہ ہوتا ہے۔ جو تمام حیاتین میں سب سے زیادہ نازک اور حساس ہے۔ اور آکسیجن کی موجودگی میں یا ہوا لگنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ خوراک میں تازہ پھلوں اور سبزیوں میں وسیع پیمانے پر موجود ہوتا ہے۔ لیکن ان سے حاصل کردہ مقدار کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے۔ کہ انھیں کیسے تیار کیا جاتا ہے اور کیونکر پکایا جاتا ہے۔ یہ پانی میں نہایت آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔

جسم میں کام

1 ــ یہ جسم میں کولیجن نامی پروٹین (Collagen) بنانے کے لیے ضروری ہے۔ کولیجن ہر دو خلیات کو جوڑنے کے لئے سیمنٹ کا کام کرتی ہے۔
2 ــ یہ حیاتین زخم جلدی مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
3 ــ دانت اور ہڈیاں بنانے کے کام آتا ہے۔
4 ــ مسوڑھوں کی بافتیں جو دانتوں کو مضبوطی عطا کرتی ہیں۔ ان کو بنانے کے لیے بہت ضروری ہے نیز پٹھوں کی بافتیں بناتا ہے۔
5 ــ خون کی باریک شریانوں اور رگوں میں مضبوطی اور لچک پیدا کرتا ہے۔
6 ــ آئرن کو "فیرک" سے "فیرس" کی شکل میں تبدیل کر کے جسم میں جذب ہونے کے لیے تیار کرتا ہے۔ فیرس آئرن کی واحد حالت ہے جو جسم میں جذب ہوتی ہے۔

7 — خون کے سُرخ ذرات بنانے کے لیے بہت ضروری ہے۔
8 — جسم میں بیماریوں اور جرثوموں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔
9 — کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کے کیمیائی عمل اور انجذاب میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

جسم میں کمی کے اثرات

1 — اس حیاتین کی کمی سے سکربوط (Scurvy) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جس میں بھوک کم لگتی ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ مزاج بہت چڑ چڑا ہو جاتا ہے۔ جسم میں درد ہوتا ہے۔

2 — کولیجن کی تعمیر کمزور پڑ جاتی ہے۔ جس سے ہڈیوں، دانتوں، مسوڑھوں، پٹھوں اور رگوں کی بافتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ ہڈیوں اور دانتوں میں کیلشیم اور فاسفورس جمع رکھنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے اور دانت اور ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔

3 — خون کی شریانیں کمزور ہونے سے ان میں سے جلد کے نیچے اندر ہی اندر خون رسنے لگتا ہے۔ جسے ہمیرج (Haemorrhage) کہتے ہیں۔ اکثر نکسیر پھوٹنے لگتی ہے۔ آنکھوں کی جھلی کے خون کی رگیں پھٹنے کی علامات نظر آتی ہیں اور جسم میں جا بجا نیلے اور قرمزی رنگ کے دھبے پڑنے لگتے ہیں۔

4 — مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ ان سے خون بہنے لگتا ہے اور ان میں دانتوں کو مضبوطی سے پکڑنے کی صلاحیت نہیں رہتی۔ دانت ہلنے اور جبڑے سے الگ ہونے لگتے ہیں۔

5 — آئرن کے انجذاب میں رکاوٹ سے خون کے سُرخ ذرات نہیں بنتے اور دل کے کئی امراض لاحق ہو جاتے ہیں

یومیہ ضرورت

اوسط آدمی کو 70 — 75 ملی گرام روزانہ درکار ہوتا ہے۔ 16 — 19 سال کے بچوں کو 80 — 100 ملی گرام، ننھے بچوں کو قدرے زیادہ اور حاملہ عورت کو 150 ملی گرام درکار ہوتے ہیں۔

ذرائع

اس کے بہترین ذرائع میں ہری مرچیں، دھنیا، سلاد، ماٹا، سنگترہ، آم، لیموں، گریپ فروٹ، امرود، نارنگی، تربوز، پھول گوبھی اور بند گوبھی شامل ہیں۔ ان کے علاوہ انناس، خربوزے، آلو، شکرقندی اور مولی وغیرہ میں کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔

حیاتین ج پر مشتمل چند غذائیں جن میں 100 ملی گرام حیاتین ج موجود ہوتے ہیں جدول 1-7 میں دی گئی ہیں۔

حیاتین ج پر مشتمل چند غذائیں 100 ملی گرام			
آملہ	700	ٹماٹر	32
امرود	300	آم شکر قندی	24
بند گوبھی	124	بینگن	23
ہرا دھنیا	124	آلو	17
چقندر	88	بھنڈی	16
سنگترہ	68	پیاز	11
انناس لیموں کا رس	63	گریپ فروٹ	10
مولی	65	سیب	2
پالک	48	کیلے	1
پپیتا	46		

جدول نمبر 7-1

حیاتین ب1 یا تھایامن

خصوصیات

1 — یہ کاربن، ہائیڈروجن، نائٹروجن اور سلفر پر مشتمل ایک قلمی مرکب کی صورت میں ہوتا ہے۔
2 — اس کی بو خمیر جیسی اور ذائقہ نمکین ہوتا ہے۔
3 — آکسیجن اور حرارت سے زائل ہونے کی خاصیت رکھتا ہے۔ کیونکہ حیاتین ج کے مقابلے میں اس کی حساسیت قدرے کم ہوتی ہے۔
4 — پانی میں با آسانی حل پذیر ہے۔ اسی لیے جن اجناس میں یہ موجود ہوتا ہے۔ اگر ان کو بھگو کر یا پکا کر ان کا پانی پھینک دیا جائے تو یہ حیاتین پانی کے ساتھ ہی ضائع ہو جاتا ہے۔

ذرائع

یہ خوراک میں کافی بہتات میں ہوتا ہے اور قدرتی طور پر ان تمام غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔ جو لحمیات کے بہترین ذرائع ہیں۔ ثابت اناج اس کا بہترین ذریعہ ہے۔ جبکہ پسے ہوئے اناج میں اس کی کمی ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ دانے کے بیرونی خول (بھوسی) اور اندرونی حصے (تخم) میں وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ جو پسائی میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ اناجوں اور سبزیوں کے جس مقام پر کونپل پھوٹتی ہے۔ اس حصے میں بھی اس کی اچھی مقدار موجود ہوتی ہے۔ اس کے بہترین اور اچھے ذرائع جدول 7.2 میں دیے گئے ہیں۔

بہترین ذرائع	اچھے ذرائع	ذرائع
سورج مکھی کے بیج، تل، مونگ پھلی، سویابین، تخم زدہ گندم، جگر،	بغیر چھنے آٹا (گندم) جو کا آٹا، مخزن شدہ اناج مٹر، بکرے کا گوشت،	گائے کا گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، آلو، ٹماٹے اور مالٹے کا جوس، ڈبل روٹی۔

جدول نمبر 2 - 7

جسم میں کام

1 — یہ حیاتین نہ صرف جسمانی نشو ونما اور عمل تولیدگی کے لیے ضروری ہے بلکہ اس کا ایک انتہائی اہم فعل خلیات کی بقاء اور انہیں زندہ رکھنے کا عمل ہے کیونکہ یہ ایک ایسا شریک خامرہ (Co-Enzyme) ہے جو جسمانی بافتوں کو آکسیجن فراہم کرنے کا کام کرتا ہے۔ خصوصاً "عصبی بافتیں" (Nervous Tissues) اس حیاتین پر زیادہ انحصار کرتی ہیں۔

2 — تھایامن جسمانی بافتوں کو قوت وحرارت فراہم کرنے کا ذریعہ ہے۔ کیونکہ یہ ایک ایسے شریک خامرہ کا جزو ہے جو خوراک کی کاربوہائیڈریٹ کو کیمیائی عمل کے ذریعے حررت اور توانائی میں تبدیل کرتا ہے۔

3 — حیاتین ب کے عمل سے ہاضمے میں اضافہ ہوتا ہے اور ہاضمے کے عمل کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ جس کا براہ راست اثر انسان کی نشو ونما پر پڑتا ہے۔

4 — تھایامن قبض کی شکایت رفع کرنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

کمی کے اثرات

اس کی کمی کے عمومی اثرات کی علامات درج ذیل ہیں۔ مثلاً

1 — ہاضمے میں کمی یا بھوک نہ لگنا جو نشو ونما میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے اور وزن میں کمی واقع ہونے لگتی ہے۔ جس سے انسان کمزور اور لاغر ہونے لگتا ہے۔

2 — اعصاب پر اس کی کمی سے ذہنی پریشانی، تناؤ اور مایوسی سی پیدا ہونے لگتی ہے اور طبیعت میں چڑچڑاپن، توجہ مرکوز کرنے کی اہلیت میں کمی اور تھکن سی پیدا ہونے لگتی ہے۔ چونکہ اس کی کمی کے ابتدائی آثار اعصابی برداشت میں کمی کی صورت میں نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ اس لیے اسے Morale Vitamin بھی کہتے ہیں۔

3 — دل کے افعال میں بے قاعدگی پیدا ہونے لگتی ہے اور گھٹنوں پر سوئیاں چبھنے کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے۔

زیادہ کمی کی صورت میں تکالیف بڑھ کر خصوصی بیماریوں کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

رائبو فلیوین یا ب 2

خصوصیات

1 — یہ خمیر، کلیجی، دودھ اور انڈے کی سفیدی سے خالصتاً قلمی صورت میں حاصل کیا جاتا ہے۔ جو ٹھوس حالت میں نارنجی مائل زرد ہوتا ہے۔ لیکن محلول بنانے سے اس کا رنگ سبزی مائل زرد ہو جاتا ہے۔

2 — یہ پانی میں حل پذیر ہوتا ہے۔

3 — تیزاب اور ہوا کی موجودگی اس پر کوئی بُرا اثر نہیں ڈالتی۔ البتہ الکلی باعثِ نقصان ہوتی ہے۔

4 — حرارت کے خلاف قوتِ مدافعت رکھتا ہے اور گرم کرنے سے ضائع نہیں ہوتا۔

5 — اس کے انجذاب کے لیے آنتوں میں فاسفورس سے امتزاج ضروری ہے۔

ذرائع

رائبو فلیوین نباتاتی اور حیواناتی دونوں ذرائع سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں وسیع پیمانے پر موجود ہوتا ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء اس کے بہترین ذرائع ہیں۔ اس کے علاوہ پتے دار اور ہری ترکاریوں میں بھی بہتات میں پایا جاتا ہے۔ جبکہ اناجوں میں نہایت قلیل مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے بہترین، اچھے اور معمولی ذرائع درج ذیل جدول میں دیے گئے ہیں۔

بہترین ذرائع	اچھے ذرائع	معمولی ذرائع
دودھ، کلیجی، پنیر، دل، گردے تخمِ گندم، خمیر	گوشت، مرغی، مچھلی، انڈے ساگ، کدو، مٹر، خشک پھلیاں گریاں، مغز وغیرہ	اناج

جدول نمبر 3-7

جسم میں کام

یہ حیاتین خامروں کے گروہ (Flaro Protein) کا لازمی جزو ہے۔ جو خلیات اور بافتوں میں توانائی د

حرارت پیدا کرنے کے ضامن ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جو خامرے جسم کی بیرونی جلد اور اندرونی اعضا کی "غلافی جھلی" بناتے ہیں۔ یہ حیاتین ان کا بھی ضروری جزو ہیں۔ اس لیے یہ جسمانی نشو و نما کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ رائبوفلیوین کا وسیع پیمانے پر استعمال بہتر صحت، تندرستی اور توانائی کا ضامن ہوتا ہے۔

یومیہ ضرورت

اگرچہ یہ حیاتین قدرتی طور پر آنتوں میں مخصوص جراثیم کے ذریعے پیدا ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے اور کمی کے اثرات فوراً ظاہر نہیں ہوتے۔ لیکن پھر بھی اسے خوراک کے ذریعے حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔ جس کی مقدار کا انحصار عمر اور وزن وغیرہ پر ہوتا ہے۔

ایک عام آدمی کے لیے روزانہ 1۔3 ملی گرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ بچوں، دودھ پلانے والی ماؤں اور حاملہ خواتین کے لیے مقدار تقریباً دگنی ہو جاتی ہے۔

کمی کے اثرات

مسلسل کمی ہونے سے جسم پر اس کے درج ذیل اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مثلاً

1 ۔ نشو و نما بُری طرح متاثر ہوتی ہے اور انسان کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے۔

2 ۔ نظام انہضام میں گڑبڑ کے باعث خوراک صحیح ہضم نہیں ہو سکتی جو کمزوری اور وزن میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ اس سے موت تک کا احتمال ہو سکتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامات میں جلد، منہ، آنکھوں اور اعصاب پر اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ کمزوری کی وجہ سے بال بھی گرنے لگتے ہیں۔

3 ۔ جلد کھردری اور خشک ہو کر پھٹنے لگتی ہے۔ جا بجا زخم اور پھنسیاں (Greasy Dermatitis) نکل آتی ہیں۔ خصوصاً ٹھوڑی، ناک اور ہونٹ بری طرح پھٹنے لگتے ہیں۔

4 ۔ ہونٹ سُرخ ہو کر سوج جاتے ہیں۔ ان کے کنارے اور ارد گرد کی جگہ میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں اور کناروں پر زخم ہو جاتے ہیں جسے کیلوسز (Cheilosis) کی بیماری کہتے ہیں۔

5 ۔ آنکھوں کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ روشنی چبھتی ہے۔ پپوٹوں میں جلن اور کھجلی رہنے لگتی ہے۔ دکھائی کم دیتا ہے۔ دھندلاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کے دیرینہ اثرات میں موتیا (Cataract) اُتر آتا ہے۔ جو اندھے پن (Blindness) کا باعث بنتا ہے۔

نایاسن

خصوصیات

1 ۔ یہ باریک قلموں کی صورت میں ہوتا ہے۔ جس کا ذائقہ نہایت کڑوا ہوتا ہے۔ اس حیاتین

کا ابتدائی نام نکوٹینک ایسڈ (Nicotinic Acid) تھا۔

2 ۔ پانی میں حل پذیر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پکانے کے بعد زائد پانی گرا دینے سے یہ حیاتین ضائع ہو جاتا ہے۔

3 ۔ ساخت میں کافی مستحکم ہوتا ہے اور ہوا، حرارت، تیزاب اور اساس کے خلاف قوتِ مدافعت رکھتا ہے اور ان کے اثرات سے زائل نہیں ہوتا۔

ذرائع

یہ حیاتین حیواناتی اور نباتاتی دونوں غذاؤں میں وسیع پیمانے پر موجود ہوتا ہے۔ خصوصاً "پروٹین" والی غذائیں "نایاسین" کا اچھا ذریعہ ہوتی ہیں۔ "اناجوں" میں "نایاسن" پیچیدہ مرکب میں ہونے کی وجہ سے جسم کو اس کی فراہمی قلیل مقدار میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی طور پر ازخود آنتوں میں تخلیق ہوتا رہتا ہے۔ درج ذیل جدول میں اس کے بہترین، اچھے اور معمولی ذرائع دیے گئے ہیں۔

بہترین ذرائع	اچھے ذرائع	معمولی ذرائع
خمیر، مونگ پھلی، کلیجی، مرغی، مچھلی، سویابین، سورج مکھی اور تل وغیرہ۔	گوشت، مغز دگریاں اور تخم گندم وغیرہ۔	ثابت اناج اور ان سے بنی ہوئی چیزیں۔ مٹر، آلو، ٹماٹر، کیلے۔

جدول نمبر 4 - 7

جسم میں کام

1 ۔ نایاسین دو ایسے اہم شریک خامروں (Co-Enzymes) کا لازمی جزو ہے۔ جو جسم کے خلیات میں قوت و حرارت پیدا کرنے کے عمل میں درکار ہوتے ہیں اور خلیات کی نشو و نما کرتے ہیں۔

کمی کے اثرات

نایاسین کی کمی کی صورت میں دو مخصوص بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ جن کی علامات و نام دونوں ملتے جلتے ہیں۔ مثلاً خفیف کمی سے "مخفی پلیگرا" (Latent Pellegra) اور شدید کمی سے "پلیگرا" (Pellegra) کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

1 - مخفی پلیگرا | نایاسن کی خفیف کمی کی صورت میں ابتدائی طور پر زبان، منہ اور گلا سوج کر سُرخ ہو جاتے ہیں اور تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ بچوں میں نایاسن کی کمی سے ان کے ہاضمے کی خرابی براہ راست ان کی نشو و نما میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔

2 - پلیگرا (PELLEGRA) | نایاسن کی کمی اگر شدید ہو جائے تو اس کے اثرات بھی اتنے ہی زیادہ نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ متعدد جسمانی کیمیائی عمل اور نظام جن میں "نایاسن" کے حامل "شریک خامرے" (Niacin Containing) درکار ہوتے ہیں۔ ان میں بے قاعدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جس سے جسم کی تمام بافتوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔ تین قسم کی "مخصوص بافتیں" جو بہت زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ ان میں (i) جلد (Skin) (ii) انہضام (Gastric Intestinal) اور (iii) عصبی بافتیں (Nervous Tissues) شامل ہیں۔ جو پلیگرا کے مرض کا باعث بنتی ہیں۔ ان تینوں قسم کی بافتوں کے نظاموں میں گڑبڑ پیدا ہونے سے جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں ان کے نام چونکہ انگریزی کے حرف "ڈی" (D) سے شروع ہوتے ہیں۔ اس لیے پلیگرا کی علامات کو "تھری ڈی" (Three D's) بھی کہتے ہیں۔ یہ علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

(ا) (DERMATITIS) جلد کی تکلیف | پلیگرا کا مطلب "کھردری جلد" سے ہوتا ہے۔ چونکہ نایاسن کی کمی سے جلد کھردری، موٹی اور سرخ ہو کر سیاہ ہونے لگتی ہے۔ اس لیے اسے پلیگرا کہا جاتا ہے۔ ہاتھ، پاؤں، چہرہ یا جلد کے جس حصے پر بھی سُورج کی روشنی پڑتی ہے۔ اس پر دانے سے نکل آتے ہیں اور وہ حصہ سوج کر سُرخ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ زبان اور مُنہ بھی سوج کر سُرخ ہو جاتے ہیں۔

(ب) (DIARRHOEA) اسہال و پیچش | صورتِ حال بگڑ کر ہاضمے میں خرابی کا باعث بنتی ہے۔ جس سے دست، اسہال اور خونی پیچش کی تکالیف لاحق ہو جاتی ہیں۔

(ج) (DEPRESSION) ذہنی امراض | نایاسن کی کمی سے اعصاب بُری طرح اثر انداز ہوتے ہیں اور انسان وہم اور خوف و ہراس سے لے کر جگ رتا (Insomina) مخبوط الحواسی اور دیوانگی جیسے امراض تک کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس سے خیالات و گفتگو تک میں بے ربطگی پیدا ہونے لگتی ہے اور حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔

یومیہ ضرورت

نایاسن کی ضرورت کا انحصار انسان کے وزن اور جسمانی مشاغل پر ہوتا ہے۔ انفرادی طور پر اس کا تعین کرنے کے لیے جسم کے ہر کلوگرام کے بدلے 0 — 15 ملی گرام درکار ہوتا ہے۔ لیکن ایک وسط عورت کے لیے 10 — 12 ملی گرام اور اوسط مرد کے لیے 13 — 16 ملی گرام تجویز کیا جاتا ہے۔ جبکہ حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے 15 ملی گرام روزانہ اور بچوں کے لیے اپنے وزن کے لحاظ سے بالغوں کی

نسبت تقریباً دوگنی مقدار درکار ہوتی ہے۔

"مخلوط حیاتین ب"

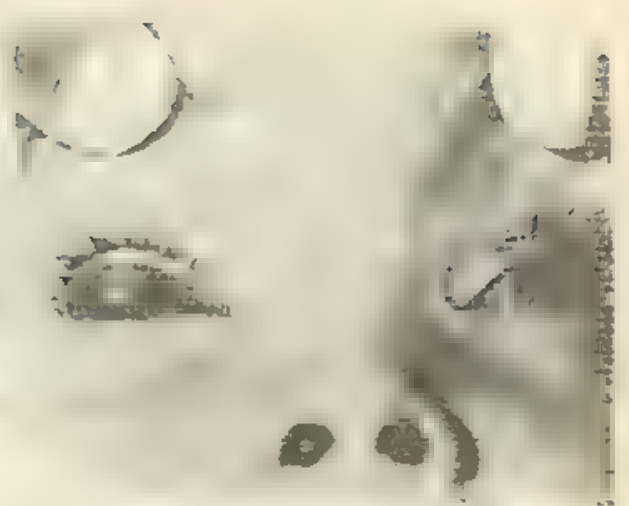
تھایامن ، رائبوفلیوین اور نایاسن جیسے اہم ترین حیاتین ب کے علاوہ "مخلوط حیاتین ب" میں جو دیگر مختلف قسم کے حیاتین ب شامل ہیں۔ ان میں حیاتین ب5 ، ب6 ، ب12 اور فولک ایسڈ وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ ان سب کی "عمومی خصوصیات" اور جسم میں "عمومی کام" کم و بیش یکساں ہی ہوتے ہیں۔ مثلاً

1 — یہ تمام حیاتین جسم کو انتہائی قلیل مقدار میں درکار ہوتے ہیں۔
2 — یہ تمام نباتاتی و حیواناتی غذاؤں میں نہایت بہتات میں موجود ہوتے ہیں۔
3 — انسانی جسم کی آنتوں میں ان تمام "حیاتین ب" کو قدرتی طور پر تخلیق کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے اور انہی مندرجہ بالا خوبیوں کے باعث ان حیاتین کی جسم میں عموماً کمی پیدا نہیں ہونے پاتی۔
4 — یہ تمام حیاتین "ب" پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔ گو کہ حرارت، روشنی اور عمل تکسید میں ان کی استحکامی خصوصیات ایک دوسرے سے قدرے مختلف ہوتی ہے۔
5 — ان میں سے بیشتر خامروں یا شریک خامروں (Co-Enzymes) کے لازمی جزو ہوتے ہیں۔ جن کی مدد سے وہ کیمیائی عمل تحول تیز کرتے ہیں۔ جو خلیات اور بافتوں کی نشوونما اور بقاء کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔ ان حیاتین کے مخصوص عمل مختصراً درج ذیل ہیں۔

جدول نمبر 7-5

"حیاتین ب مخلوط" کا مختصر جائزہ

مخصوص نام	ذرائع	اندازاً یومیہ ضرورت	جسم میں کام	کمی کے اثرات
حیاتین ب 6 یا پائری ڈوکسن (Pyridoxin)	خمیر، سورج مکھی کے بیج، کلیجی، تخم گندم گندم کا چھان، کیلے، گوشت، ثابت اناج مونگ پھلی، مغزیات گریاں وغیرہ۔	اندازاً 1 — 2 ملی گرام	1 — لحمی غذاؤں اور ضروری روغنی ترشوں کے کیمیائی عمل کے لیے۔ 2 — اعصابی بافتوں کے صحیح افعال اور تعمیر کے لیے۔	جلد کا کھردرا اور زخمی ہونا، زبان متورم ہونا، انیمیا، نشوونما میں رکاوٹ، معدے کی خرابی سے قے آنا، تشنج اور مرگی کے دورے پڑنا۔

مخصوص نام	ذرائع	اندازاً یومیہ ضرورت	جسم میں کام	کمی کے اثرات
حیاتین ب 5 یا پینٹوتھینک ایسڈ (Pantothenic Acid)	کلیجی، خمیر، ثابت اناج، دُودھ، ہری ترکاریاں وغیرہ۔	تعین نہیں ہو سکا۔	عصبی نظام کے اجرا اور باقاعدگی کے لیے اور رائبوفلیوین کے ہمراہ کیمیائی عمل میں معاون ہوتا ہے۔	انسانوں میں کمی محسوس نہیں کی گئی البتہ چوہوں کے بال گرنے اور سفید ہونے لگتے ہیں۔
بائیوٹن (Biotin)	تقریباً تمام نباتات اور حیواناتی بافتوں میں انتہائی بہتات میں موجود ہوتا ہے۔	بہتات میں دستیابی کی وجہ سے تعین نہیں ہو سکا۔	کاربوہائیڈریٹ کے کیمیائی عمل کے لیے اور نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔	جلد اور زبان کی بیماریاں، بھوک نہ لگنا، دل کے امراض، تھکن، کمزوری اور شدید ذہنی تناؤ اور پریشانی۔
فولک ایسڈ (Folic Acid)	کلیجی، خمیر، سبز پتوں والی ترکاریاں، سویابین، گندم کا تخم اور چھان، مٹر، مالٹا ساگ وغیرہ۔	صحیح تعین نہیں ہو سکا۔ اندازاً 0.1 — 0.2 ملی گرام	1 — اس کے خاص سے خلیات کے مرکزے یا نیوکلیس بناتے ہیں۔ 2 — امینوایسڈ کے تجزیے اور کیمیائی عمل کے لیے ضروری ہے۔	دست، اسہال، پیچش اور انہضام میں خرابی سے تھکن، کمزوری، زبان کا متورم ہوجانا۔ خون کے سُرخ ذرات میں کمی سے میکروسٹک (Macro — cytic Anaemia) خون کے سفید ذرات میں کمی سے قوتِ مدافعت میں کمی اور لحمیات کا جزوِ بدن نہ ہونا۔
حیاتین ب 12 یا کوبال امین (Cobal Amine)	کلیجی، گردے، تازہ گوشت وغیرہ	انتہائی قلیل مقدار جس کا تعین نہیں ہو سکا۔	1 — خون کے سُرخ ذرات بنانے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ 2 — نشوونما کے لیے معاون ہوتا ہے 3 — امینوایسڈ کے کیمیائی عمل تحول میں معاون ہوتا ہے۔	خون کے سرخ ذرات کم ہونے لگتے ہیں۔ اس میں پرنیشس انیمیا (Pernicious Anaemia) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ انتہائی کمزوری موت تک کا باعث بن سکتی ہے۔

زیروفتھیلمیا (حیاتین ج کی کمی)　　　پیلگرا (نیاسین کی کمی)

سوالات

1 ۔ حیاتین کا لفظ کس سے ماخوذ ہے؟ یہ دوسرے غذائی اجزا سے کس لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں؟ نیز ان کے عمومی کام تحریر کریں۔

2 ۔ حیاتین الف ہمارے جسم میں کیا اہمیت رکھتا ہے؟ اس کی جسم میں ضرورت اور کمی کے اثرات تحریر کریں۔

3 ۔ حیاتین د جسم میں کون کون سے کام سرانجام دیتا ہے؟ نیز یہ ہمیں کن کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟

4 ۔ حیاتین ای کے ذرائع، جسم میں کام اور کمی کے اثرات کے بارے میں لکھیں۔

5 ۔ حیاتین ک ہمارے لیے کیوں ضروری ہے؟ اور یہ کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے۔

6 ۔ حیاتین ج کے خواص، جسم میں کام اور کمی کے اثرات کے بارے میں لکھیں۔

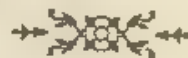
7 ۔ حیاتین ب1 خوراک میں کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟ اور یہ جسم کے لیے کیونکر ضروری ہے؟

8 ۔ حیاتین ب2 کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں۔

9 ۔ نایاسن کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں؟ تفصیل سے بیان کریں۔

10 ۔ مخلوط حیاتین ب (Vitamin B Complex) سے کیا مراد ہے؟ اور یہ ہمارے لیے کیوں ضروری ہیں؟ حیاتین ب مخلوط کا مختصر جائزہ تحریر کریں۔

معدنی نمکیات

عمومی خصوصیات

جس طرح چھوٹی بڑی ہر عمارت کی تعمیر کا انحصار مٹی، گارے اور سیمنٹ وغیرہ جیسے بنیادی اجزاء پر ہوتا ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم کے تمام خلیات، بافتوں، اعضاء اور اندرونی و بیرونی ڈھانچے کے بڑھنے کی ساخت کا انحصار بھی چند "کیمیائی عناصر" پر ہوتا ہے۔ جن کی عدم موجودگی سے جسمانی ڈھانچہ تعمیر نہیں ہو سکتا۔ یہ اجزا معدنی نمکیات کہلاتے ہیں۔ جو جسم میں کئی دوسرے اہم کام کرنے کے علاوہ ہماری ہڈیوں اور جسم کو مخصوص وضع دیتے ہیں۔ اور استخوانی ڈھانچے (bones) کو مضبوط بناتے ہیں۔ تاکہ یہ ہمارے جسم کا بوجھ سہار سکیں۔

"نمکیات" "غیر نامیاتی" (Inorganic) خاصیت رکھتے ہیں اور انہیں "خاکستری مادے" (Ash elements) بھی کہا جاتا ہے۔ کیونکہ حیوانی یا انسانی جسم کو جلایا جائے تو اس میں موجود کاربن رکھنے والے تمام "نامیاتی مادوں" (organic) کی کاربن جل کر گیس میں بدل جاتی ہے۔ اور نمکیات یا غیر نامیاتی مادے کاربن موجود نہ ہونے کی وجہ سے بغیر جلے راکھ میں باقی بچ جاتے ہیں۔ اس لیے ان "نمکیات" کو "خاکستری مادے" (Ash elements) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ نمکیات سولہ سے اٹھارہ قسم کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے چند نمکیات کی نہایت قلیل مقدار میں جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے "نمکیات" قلیل مقدار نمکیات (Micro یا Trace elements) کہلاتے ہیں۔ مثلاً فولاد۔ لیکن وہ نمکیات جو نسبتاً زیادہ مقدار میں درکار ہوں انہیں "زیادہ مقدار درکار اجزا" (Macro elements) کہا جاتا ہے۔ مثلاً کیلشیم اور فاسفورس وغیرہ۔

جسم کو درکار نمکیات درج ذیل ہیں۔

کیلشیم	2 فاسفورس	3 پوٹاشیم	4 سلفر
5 کلورین	6 سوڈیم	7 میگنیشیم	8 کاپر
9 آئرن	10 میگانیز	1 برومیم	2 آیوڈین
13 کوبالٹ	14 فلورین	[illegible] سیلی کون	6 زنک

جسم میں کام

نمکیات ہمارے جسم میں دو اہم اور مخصوص کام انجام دیتے ہیں۔ جو آگے سے پھر چھوٹے چھوٹے کاموں میں منقسم ہو جاتے ہیں۔

1۔ جسم کی تعمیر کے لیے بنیادی اجزا کا کام کرتے ہیں۔
2۔ جسم کے نظاموں کو باقاعدہ (Regulate) رکھتے ہیں۔

1۔ نمکیات بطور تعمیری یا بنیادی اجزا (AS BUILDING MATERIAL)

جسم کی تمام بافتوں کو تین گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اور نمکیات ان تینوں کی تعمیر کے لیے بنیادی اجزا کا کام کرتے ہیں مثلاً

(i) ٹھوس بافتیں (HARD TISSUES)

جو ہڈیاں اور دانت بناتی ہیں۔ان کے لیے خصوصی طور پر کیلشیم اور فاسفورس کے نمکیات درکار ہوتے ہیں۔ جبکہ ناخن، بال اور جلد کی بافتیں بنانے کے لیے سلفر کے نمکیات درکار ہوتے ہیں۔

(ii) نرم بافتیں (SOFT TISSUES)

جن میں گوشت پوست، غدود اور اعصابی بافتیں شامل ہوتی ہیں ان کی تعمیر کے لیے تقریباً تمام نمکیات لیکن خصوصی طور پر پوٹاشیم، فاسفورس، سلفر اور کلورین کے نمکیات درکار ہوتے ہیں۔

(iii) سیال بافتیں (FLUID TISSUES)

جو خون، عروق ہاضمہ اور غدودی رطوبتیں بناتی ہیں۔ان میں خون کے لیے تقریباً تمام نمکیات اور خصوصاً فولاد اور عروق و رطوبتوں کے لیے کلورین، سوڈیم اور آیوڈین کے نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے۔

2۔ نمکیات بطور باقاعدگی نظام (AS BODY REGULATOR)

ا۔ بافتوں میں پانی کی مقدار مناسب رکھنے، اعصاب کی درستگی اور پٹھوں کی تقویت کے لیے تقریباً تمام نمکیات کم و بیش مقدار میں درکار ہوتے ہیں جن میں سے خصوصی طور پر کیلشیم، فاسفورس اور سوڈیم نہایت ضروری ہیں۔ یہ جسمانی درجہ حرارت کو بھی برقرار رکھتے ہیں۔

ب۔ کیلشیم خون کو گاڑھا کر کے بہنے سے روکتا ہے۔

ج۔ فولاد اور آیوڈین کے نمکیات خون کے ذریعے جسمانی خلیات کو آکسیجن فراہم کرتے ہیں۔ جس سے "عمل تکسید" (Oxidation) باقاعدہ رہتا ہے اور فولاد سے خون کے ذرات بھی تعمیر ہوتے ہیں۔

د۔ سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشیم اور آئرن خون میں تیزابیت بڑھنے سے روکتے ہیں۔ جبکہ سلفر، فاسفورس، اور کلورین اساسیت کو بڑھنے نہیں دیتے اور یوں یہ نمکیات خون کو معتدل رکھنے میں معاون ہوتے ہیں۔ اور خون اور بافتوں میں تیزابیت اور اساسی خاصیت میں توازن قائم رکھتے ہیں۔

ذرائع

نمکیات قدرتی طور پر تمام حیواناتی اور نباتاتی غذاؤں میں بکثرت موجود ہوتے ہیں۔

کمی کے اثرات

غذا میں وافر مقدار میں موجود ہونے کی وجہ سے "قلیل المقدار" نمکیات کی کمی کا احتمال عموماً بہت کم ہوتا ہے۔ لیکن ان کی کمی کی صورت میں ان کے اپنے اپنے منفرد کام اثرانداز ہوتے ہیں۔ جو نظاموں میں بے قاعدگی پیدا کرنے اور نشوونما میں رکاوٹ کا باعث بننے کے علاوہ مخصوص بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بھی بنتے ہیں۔ جن کے بارے میں الگ الگ تحریر کیا گیا ہے۔

کیلسیم اور فاسفورس

جسم کا استخوانی ڈھانچہ (Boney Structure) بنانے کے لیے کیلسیم اور فاسفورس کے نمکیات بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ دونوں نمکیات ہمارے جسم میں جو بھی کام سرانجام دیتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے سے اس قدر مشابہ ہوتے ہیں۔ کہ ان دونوں کا ذکر عموماً اکٹھا ہی کیا جاتا ہے۔

جسم میں کام

1۔ یہ دونوں نمکیات جسم کی ہڈیوں اور دانتوں کی تعمیر کرتے ہیں۔ اور ان کی نشوونما اور شکست و ریخت کرنے کے علاوہ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوطی بھی عطا کرتے ہیں۔

2۔ کیلسیم اور فاسفورس خلیات کے "مرکزے" (Neuclie) کا اشد ضروری جزو ہیں۔ جن میں کیلسیم خلیات کے مختلف اجزا کو یکجا کرکے بطور سیمنٹ انھیں جوڑنے کا کام کرتے ہیں اور فاسفورس عمل تکسید کے ذریعے خوراک سے حاصل کردہ کاربوہائیڈریٹ سے حرارت اور توانائی فراہم کرتا ہے۔

3۔ کیلسیم خون کو گاڑھا اور منجمد کرتا ہے اور چوٹ وغیرہ لگ جانے کی صورت میں خون کو بہنے سے روکتا ہے۔

4۔ کیلسیم پٹھوں کو تقویت پہنچانے اور عضلات و اعصاب (Nerves) کو درست کرتا ہے۔

5۔ کیلسیم دل کے پھیلنے اور سکڑنے کے عمل کو باقاعدہ اور درست رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

6۔ فاسفورس خون میں تیزابیت اور اساسیت میں توازن قائم کرکے خون کو معتدل رکھتا ہے۔

کیلسیم اور فاسفورس کی کمی کے اثرات

بچوں میں کیلسیم اور فاسفورس کی کمی سے مندرجہ ذیل اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔

1۔ نشوونما رک جاتی ہے۔

2۔ دانت اور ہڈیاں بدوضع اور ٹیڑھی میڑھی ہو جاتی ہیں۔

3۔ دانت اور ہڈیاں کمزور، نرم اور نازک ہونے لگتی ہیں۔

4۔ زیادہ کمی کی صورت میں یہی اثرات مخصوص بیماری کا رُوپ دھار لیتے ہیں جسے رکٹس (Rickets) کی بیماری کہتے ہیں۔ اس میں بچوں کا سینہ کبوتر کی طرح باہر کو نکل آتا ہے۔ جسے Pigeon Chest کہتے ہیں۔ اس میں پسلیاں غیر متناسب طور پر بڑھنے لگتی ہیں اور سینہ اُوپر سے تنگ اور چھوٹا ہونے لگتا ہے۔ کلائیاں اور ٹخنے بھی غیر متناسب طور پر بڑے ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں کمزور اور نرم ہونے کے باعث ٹانگوں پر جسم کے بوجھ سے پنڈلیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور گھٹنے باہر کو نکل آتے ہیں جسے Knock Knee کہتے ہیں۔ اس تکلیف میں مبتلا بچوں کو کیلیم اور فاسفورس کی کثیر مقدار کھلانے سے یہ تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔

اگرچہ بالغوں کی ہڈیوں کی تعمیر اپنی پختگی تک پہنچ چکی ہوتی ہے لیکن اگر بڑے لوگوں میں بھی کیلیم اور فاسفورس کی کمی ہو جائے تو یہ اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتی کیونکہ جسم کے متعدد دُوسرے افعال (جن کے لیے ان نمکیات کی ضرورت ہوتی ہے) کی کمی کی صورت میں جسم انھیں ہڈیوں سے نکال کر استعمال کرتا رہتا ہے جس کے نتیجے میں ہڈیاں کھوکھلی اور بُھربُھری ہو جاتی ہیں۔ یہ آسٹیوپوروسز (Osteoporosis) کہتے ہیں ہڈیوں کی یہی کمزوری اور نرمی مزید کمی کے باعث بڑھ کر ایک اور بیماری آسٹیوملیشیا (Osteomalacia) کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ یہ بیماری کیلیم اور حیاتین د کی مشترکہ کمی سے لاحق ہو جاتی ہے۔ اس کو "لین العظم" یا بڑوں کا رکٹس (Adult-Rickets) بھی کہتے ہیں۔ جس سے ہڈیوں میں سختی اور مضبوطی نہیں رہتی۔ بوجھ پڑنے سے بازوؤں، ٹانگوں، کولہے اور ریڑھ کی ہڈیاں مُڑ کر بدوضع ہو جاتی ہیں اور بخار سا رہنے لگتا ہے۔ اس کے لیے اگر روزانہ مطلوبہ مقدار میں 1 گرام کیلیم کا اضافہ کر دیا جائے تو یہ تکالیف رفع ہو سکتی ہیں۔

5۔ کیلیم اور فاسفورس کی کمی سے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ دل کے افعال میں بے قاعدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور اعصابی کمزوریاں اور خرابیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

6۔ چوٹ لگنے سے ایسے شخص کا خون بہتا ہی رہتا ہے اور دیر سے جمنے کے باعث ضائع ہو جاتا ہے۔

ذرائع

کیلیم کے بہترین ذرائع میں دودھ، پنیر اور دُودھ کی بنی چیزیں شامل ہیں۔ نباتات میں سبز پتوں والی ترکاریوں، میتھی اور ساگ وغیرہ کے علاوہ پھلیوں، مٹر اور مچھلی (کستورا، سالمن اور سارڈائن) میں کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

فاسفورس عموماً پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتا ہے۔ جن میں گوشت، مچھلی، مُرغی، انڈے، خشک میوے (Nuts) اور دالیں، پھلیاں وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے علاوہ یہ دُودھ، پنیر، ثابت اناجوں اور بیجوں میں موجود ہوتے ہیں۔

یومیہ ضرورت

ایک اوسط آدمی کے لیے روزانہ 0.8 گرام کیلیم اور 1.2 گرام فاسفورس درکار ہوتی ہے۔ بڑھنے

ہوئے اور نشوونما پانے والے بچوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے کیلیم کی مقدار بڑھ کر دگنی ہو جاتی ہے۔

فولاد

جسمانی نشوونما اور صحت کو قائم رکھنے کے لیے تیسرا بڑا اہم معدنی نمک فولاد ہے۔ جو خون کا اسی طرح بنیادی حصّہ ہے۔ جس طرح کیلیم اور فاسفورس ہڈیوں کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ ایک عام صحت مند شخص کے جسم میں فولاد کی مقدار تقریباً 1-3 گرام کے برابر موجود ہوتی ہے۔
فولاد نامیاتی یا غیرنامیاتی صورتوں میں موجود ہوتا ہے اور انسانی جسم میں استعمال ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے یعنی لوہے کے برتن میں کھانا پکانے سے جو فولاد کھانے میں شامل ہو جاتا ہے انسانی جسم اسے بھی ہضم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ لیکن دوسرے غذائی اجزا کی نسبت فولاد کا انجذاب کافی کم ہوتا ہے اور کھائی جانے والی مقدار کا 10 ٪ جزو بدن ہوتا ہے۔ حیاتین "ج" کی موجودگی میں فولاد زیادہ مقدار میں جزو بدن ہوسکتا ہے۔

جسم میں کام

1۔ فولاد جسم کی ہیموگلوبن (Haemoglobin) میں موجود ہوتا ہے۔ جو خون کے سرخ ذرات بناتا ہے اور خون کو سرخی عطا کرتا ہے۔

2 فولاد سرخ ذرّات کے ذریعے خون کو صاف کرنے کا اہم ترین کام انجام دیتا ہے۔ یہ ذرّات پھیپھڑوں کی آکسیجن کو تمام جسم میں پہنچانے اور جسم میں پیداشدہ کاربن ڈائی آکسائڈ کو پھیپھڑوں میں واپس لاکر خارج کرنے کا کام کرتے ہیں۔

3 یہ متعدد خلیات اور خامروں کے لیے ضروری ہوتا ہے جو عمل تکسید (Oxidation) اور عمل تخفیف (Reduction) کے لیے عمل انگیز (Catalysts) کا کام کرتے ہیں اور حرارت پیدا کرتے ہیں۔

4۔ پٹھوں کے مایوگلوبن (Myoglobin) کا انتہائی اہم جزو ہوتا ہے۔

کمی کے اثرات

جسم میں فولاد کی کمی تین وجوہات کے باعث ہوسکتی ہے۔ مثلاً اگر خوراک میں اس کی مقدار کم ہو تو خون کم بنتا ہے۔ یا کھانے میں اس کی مقدار پوری تو ہو لیکن معدے یا نظامِ انہضام میں کسی خرابی کے باعث یہ صحیح طور پر جزو بدن نہ ہوسکتا ہو تو بھی خون کم بنتا ہے۔ اس کے علاوہ نکسیر پھوٹتے رہنے سے، اسہال ہونے سے یا اندرونی طور پر شریانوں کے پھٹ کر خون ضائع ہونے رہنے سے یا پھر کسی حادثے میں یا چوٹ لگنے سے خون ضائع ہونے کی صورت میں جسم میں خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ جس کے صحت پر بُرے اثرات مرتب

ہوتے ہیں۔ مثلاً

1۔ قلتِ خُون (Anaemia) کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جس میں انسان بظاہر جسمانی طور پر کمزور دکھائی نہیں دیتا لیکن اندرونی طور پر کمزوری ہو جاتی ہے۔ ایسے شخص کی رنگت پیلی پڑ جاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑنے لگتے ہیں۔ آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں اور اگر کمی دیر تک رہے تو انیمیا کی علامات میں سر کا اکثر درد کرتے رہنا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ سُرخ ذرّات کی کمی کی وجہ سے جسم کو آکسیجن کی فراہمی صحیح نہیں ہونے پاتی۔ سانس میں دقت کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ دل کے افعال اثرانداز ہوتے ہیں ہاضمے میں کمزوری سے بھوک کم لگنے لگتی ہے اور انسان میں قوّتِ مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

اگر یہ خوراک میں فولاد کی کم فراہمی کے باعث لاحق ہو تو اسے "غذائی انیمیا" (Nutritional Anaemia) کہتے ہیں۔

ذرائع

فولاد کے بہترین ذرائع میں کلیجی، گُردے، مچھلی، گوشت اور انڈے حیوانی ذرائع میں شامل ہیں جبکہ نباتاتی ذرائع میں پھلیاں مثلاً لوبیا، مٹر، ثابت اناج، آٹے کے چھان کے علاوہ خشک میوے، گریاں اور تمام سبز پتوں والی ترکاریوں میں پایا جاتا ہے۔

یومیہ ضرورت

فولاد کی ایک منفرد خاصیّت یہ ہوتی ہے کہ یہ نہایت قلیل مقدار میں ضائع ہوتا ہے اور پھر 120 دن کے بعد خُون میں سُرخ ذرّات دوبارہ تعمیر ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے ایک بالغ آدمی کو تقریباً 12 ملی گرام اور لڑکیوں کو تقریباً 20 ملی گرام آئرن کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ نشوونما پانے والے بچّوں، حاملہ اور دُودھ پلانے والی خواتین میں اس کی ضرورت بڑھ جاتی ہے اس لیے انھیں زیادہ مقدار میں فولاد لینا چاہیے۔

آیوڈین

یہ نمک نامیاتی و غیر نامیاتی دونوں صورتوں میں استعمال ہوتا ہے۔ آیوڈین کو اگر جِلد پر لگایا اور ملا جائے تو اس کے ذریعے بھی یہ جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔

جسم میں کام

1۔ آیوڈین گلے کے سامنے کی طرف واقع تھائرائیڈ نامی غدود (Thyroid) کے لیے اشد ضروری جزو ہے۔ جو اس کی رطوبت "تھائرکسن" (Thyroxine) پیدا کرتی ہے۔ یہ تھائروکسن جسم کے کیمیائی عمل کو باقاعدہ کرنے کے کام آتی ہے۔

2 - آیوڈین جسمانی ورذہنی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہے۔

کمی کے اثرات

آیوڈین کی ضرورت انتہائی قلیل مقدار میں ہونے کے باعث عموماً اس کی کمی واقع نہیں ہونے پاتی۔ لیکن ایسے لوگ جو سمندر سے دُور اور پہاڑی علاقوں میں رہتے ہوں عموماً ان میں اس کی کمی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ اس کی کمی کے خصوصی اثرات مندرجہ ذیل ہیں۔

1 گلہڑ کی بیماری (Goitre) آیوڈین کی کمی سے گلے میں واقع تھائرائیڈ غدود پھول کر بڑھ جاتا ہے اور گلے میں رسولی سی پیدا ہو جاتی ہے۔

2 - بونے پن کی بیماری (Cretin) جسمانی نشوونما اثرانداز ہوتی ہے اور نشوونما پانے والے بچوں کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔ جسمانی اعضا بھدے اور موٹے موٹے ہو جاتے ہیں۔ نقوش بھی موٹے، بھدے اور کھردرے ہو جاتے ہیں، زبان بھی موٹی ہو جاتی ہے۔ ہونٹ موٹے ہوکر لٹکنے لگتے ہیں اور مُنہ صحیح بند نہیں ہوتا۔

3 - ذہنی طور پر پس ماندہ یا کُند ہونے کی بیماری بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ کیونکہ آیوڈین کی کمی سے ذہنی نشوونما بھی بُری طرح متاثر ہوتی ہے خصوصاً حمل سے بیشتر یا حمل کے پہلے تین ماہ میں عورت میں آیوڈین کی کمی ہونے سے بچّہ ذہنی طور پر پس ماندہ پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

ذرائع

سمندر کے پانی، سمندری پودوں اور سمندر میں پائی جانے والی مچھلیوں اور کاڈلیور آئل میں انتہائی بہتات میں موجود ہوتی ہے۔ حیواناتی اور نباتاتی ذرائع میں آیوڈین کی موجودگی کا انحصار جانوروں کو کھلائی جانے والی خوراک اور زمین کی کھاد پر ہوتا ہے۔ لیکن پھر بھی انڈے، دُودھ اور پنیر میں کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔ جبکہ اناجوں میں آیوڈین نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

یومیہ ضرورت

ایک اوسط آدمی کے لیے تقریباً 0.15 سے 0.3 ملی گرام روزانہ درکار ہوتی ہے۔

رکٹس (کیلشیم اور فاسفورس کی کمی)

دانت بدوضع اور ٹیڑھے

گلہڑ کی بیماری کے اثرات (آیوڈین کی کمی)

سوالات

1۔ نمکیات کیا ہوتے ہیں یہ ہمارے جسم میں کیا عمومی کام سرانجام دیتے ہیں؟

2۔ "کیلشیم" کی کمی کے اثرات تحریر کریں ۔ انھیں رفع کرنے کے لیے خوراک میں کن چیزوں پر انحصار کرنا چاہیے؟

3۔ "فاسفورس" کے جسم میں اہم کام تحریر کریں اور اس کے ذرائع لکھیں۔

4 قلیل الدرکار اور کثیر الدرکار نمکیات میں کیا فرق ہے اور وہ کون کون سے ہوتے ہیں۔ فولاد کا شمار کن نمکیات میں ہوتا ہے اور کیوں؟

5 فولاد کے جسم میں کام اور خوراک میں اس کی مقدار کی کمی یا زیادتی کے اثرات بھی بیان کریں۔ اور فولاد حاصل کرنے کے ذرائع تحریر کریں؟

فہرست طعام کی ترتیب

فہرست طعام کی ترتیب سے مُراد "خوراک کی ایسی منصوبہ بندی سے ہے۔جس میں منتخب ہونے والی خوراک خوش ذائقہ اورخوش رنگ ہو۔ معدے کے لیے طمانیت بخش ہو اور مناسب نشوونما کے لیے بھرپور غذائیت فراہم کرنے کی ضامن ہو۔ لہذا خوراک کی منصوبہ بندی کرتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں کو پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔

1۔ خوراک مقدار میں کافی ہونی چاہیے۔ خوراک میں اشیائے خوردنی کی مقدار اتنی ہونی چاہیے کہ شکم سیری کا احساس ہو۔ جو کہ ضرورت سے نہ ہی زیادہ اور نہ ہی کم ہو۔

2 خوراک غذائیت سے بھرپور ہونی چاہیے۔ خوراک کا انتخاب تینوں غذائی گروہوں میں سے کرنا چاہیے۔اور ہر گروہ میں سے کچھ نہ کچھ ضرور منتخب کرنا چاہیے۔ اگر ہر کھانے پر ایسا ممکن نہ ہو سکے تو کم ازکم دن بھر کی خوراک ضرور متوازن ہونی چاہیے۔

3 دن بھر کے مطلوبہ حراروں کی تقسیم کو مدِنظر رکھنا چاہیے۔ جس کے مطابق ناشتے میں 25 % دوپہر کے کھانے میں 35 % اور رات کے کھانے میں 40 % حرارے ہونے چاہییں۔ حراروں کی فیصد مقدار میں کمی بیشی کا انحصار کام کی نوعیت پر بھی ہوتا ہے۔ مثلاً دن کے ابتدائی حصّے میں مشقت کرنے والوں کے لیے ناشتے پر زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔

دن بھر کے حراروں کی مطلوبہ مقدار صرف کسی ایک غذا سے حاصل کرنے کے بجائے تینوں ایندھن والے اجزا سے ملا جُلا کر حاصل کرنی چاہیے۔جس کے لیے تجاویز مندرجہ ذیل ہیں۔

لحمیات سے حاصل ہونے والے حرارے۔ بچّوں کے لیے 15 % اور بالغوں کے لیے 10 %

نشاستے سے حاصل ہونے والے حرارے۔ دن بھر کی مطلوبہ مقدار کا 60 %

چکنائی سے حاصل ہونے والے حرارے۔ بچّوں کے لیے 35 % اور بڑوں کے لیے 30% سے 40 %۔

4 خوراک بجٹ کے مطابق ہونی چاہیے جس کے لیے مقولہ مشہور ہے۔"جتنی چادر ہو اتنے پاؤں پھیلاؤ"۔ اس حساب سے مختلف طبقات کے لیے آمدنی کا ایک حصّہ جو خوراک کے لیے مختص ہونا چاہیے۔اس کے مُطابق نچلے طبقے کے لیے 80 — 85 فیصد۔ متوسط طبقے کے لیے 50 — 60 فیصد اور بالائی طبقے کے لیے 35 سے 45 فیصد رقم مقرر ہوتی ہے اور اپنی اپنی آمدنی کے لحاظ سے بجٹ کا عموماً آدھے سے زیادہ حصّہ دُودھ وغیرہ پر۔ $\frac{1}{5}$ حصّہ سبزیوں اور پھلوں پر اور باقی تقریباً برابر برابر حصّوں میں اناج، چینی، چائے، مصالحہ جات پر استعمال ہوتا ہے۔ بجٹ کی حدبندی کے اندر رہ کر متوازن اور سستی خوراک حاصل کرنے کے لیے چند اہم

باتوں کو مدِّنظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

ا۔ موسمی غذائیں سستی ہوتی ہیں۔ اس لیے انھیں اپنے موسم میں بکثرت استعمال کرنا چاہیے۔

ب۔ موسمی غذاؤں کو اگلے موسم کے لیے محفوظ کر لینا چاہیے تاکہ مہنگے زمانے میں وہ سستے داموں میسّر آسکیں۔ مثلاً اچار، جیلی، جام، سکویش، شربت "منجمد" یا خشک کر کے۔

ج۔ سستے داموں بہترین خوراک کھانے کے لیے گھر میں کیاریوں اور گملوں میں سبزیاں وغیرہ اُگا کر اور بکری اور مرغی جیسے مفید جانور پال کر عمدہ سبزیاں، گوشت، دُودھ اور انڈے مُفت حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

د۔ بچی ہوئی چیزوں کو ملا جُلا کر اور ان کی شکل تبدیل کر کے کھانوں میں تنوع اور ذائقہ پیدا کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً تھوڑی بچی ہوئی دالیں، گوشت اور چاول ملا کر انھیں حلیم کی شکل دی جاسکتی ہے۔ مختلف بچی ہُوئی سبزیوں میں آلو یا قیمہ اُبال کر ملانے سے ان کے کباب بنائے جاسکتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

ہ۔ ہر غذائی گروہ کی غذاؤں اور ان کی قیمتوں کا صحیح علم ہونا ضروری ہے۔ تاکہ اسی گروہ کی غذائیت سستی قسم کی خوراک سے حاصل کی جاسکے۔ غذائیت کے اعتبار سے یہ غذائی نعم البدل (Food Substitution) دو طرح سے کیا جاسکتا ہے۔

1- ایک ہی گروہ کی غذاؤں کے مابین

2- غیر مماثل گروہ کی غذاؤں کے مابین

1- ایک ہی گروہ کے مابین غذائی نعم البدل

مثلاً مکمل پروٹین کے لیے گوشت میں بکرے کے مہنگے گوشت کے بجائے گائے کا اتنی ہی غذائیت والا گوشت استعمال کیا جاسکتا ہے یا گوشت کے بجائے سویابین، لوبیا، چنے کی دال اور مچھلیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ صرف پروٹین کے لیے 3 اونس گوشت کی جگہ $2\frac{1}{2}$ پیالی دُودھ یا $1\frac{1}{2}$ پیالی پکی پھلیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ کیلیم، آئرن وغیرہ کے لیے یہ غذائیں ایک دُوسرے کی نعم البدل نہیں ہوسکتیں۔ دو تین دالوں کو یا اناجوں کو باہم ملا کر بھی (حلیم کی صورت) استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یا اناجوں میں کسی صورت میں دُودھ ملا کر یا اناجوں کے ساتھ تھوڑی سی مقدار میں انڈے، دہی یا لسّی وغیرہ کا امتزاج مکمل پروٹین کا ضامن ہوتا ہے۔ اگر دُودھ زیادہ مقدار میں میسّر نہ آسکے تو دہی سے بنی لسّی کسی حد تک اس کا نعم البدل ہوسکتی ہے۔

سبزیوں اور پھلوں میں ترش پھلوں مثلاً کینو، مالٹے، گریپ فروٹ کی جگہ لیموں اور ٹماٹر استعمال کرنے سے کثیر مقدار میں حیاتین ج میسّر آسکتی ہے۔ آلو بھی حیاتین ج فراہم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ کدو کی جگہ ٹینڈے کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اور سیب کی جگہ گاجر اور شلجم کی جگہ مولی بھی پکا کر کھائی جاسکتی ہے۔

2 - غیر مماثل گروہوں میں غذائی نعم البدل

کیلسیم اور حیاتین ب^{2} کے لیے دُودھ کا قریبی نعم البدل انڈے اور پتے دار سبزیوں کا امتزاج ہوسکتا ہے۔ روغنی غذاؤں کے لیے سبز پتے دار اور پیلی ترکاریوں کا کثیر مقدار میں استعمال حیاتین الف کا نعم البدل ہوسکتا ہے۔ سستی توانائی کے لیے مکئی، مٹر یا پھلیوں کی جگہ آلوؤں کا استعمال کیا جاتا ہے جو اضافی حیاتین ج بھی فراہم کرتے ہیں۔ خشک پھل تازہ پھلوں کا اچھا نعم البدل ہیں۔

3 - غذائیں جن کا نعم البدل نہیں ہوسکتا

چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں جو کسی ایک یا دو غذائی اجزا میں اپنی مثال نہیں رکھتیں اور اس اعتبار سے انھیں خوراک میں سے خارج کرکے ان کے نعم البدل تلاش کرنا عقل مندی کی دلیل نہیں ہے۔ مثلاً دُودھ کی پروٹین تو دُوسری غذاؤں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ لیکن اس کی تھوڑی سی مقدار میں کیلسیم کی کثیر مقدار کا کوئی دوسری غذا نعم البدل نہیں ہوسکتی۔ اسی طرح تُرش پھلوں یا تُرش سبزیوں کا دُوسری کوئی غذا آسان نعم البدل نہیں ہوسکتی۔ ان کے لیے پھر حیاتین ج کی گولیاں ہی کھانی پڑتی ہیں۔

5- خوراک کھانے والوں کی پسند کے مطابق ہونی چاہیے۔ خوراک اگر پسند کے مطابق ہو تو عروق ہاضمہ پر اچھا اثر پڑتا ہے کیونکہ ناپسندیدہ کھانا کھانے سے چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ جو ہاضمے اور جسمانی کمزوری کا باعث بنتا ہے۔ خاتونِ خانہ کے لیے ہر ایک کی پسند کا ہر وقت خیال رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ مگر باری باری ہر ایک کی پسند کی چیزیں پکائی جاسکتی ہیں اور دُوسرے ایسی چیزیں جو عام گھر والوں کو ناپسند ہوں انھیں پکانے کے لیے ایسا طریقہ استعمال کریں جو اہلِ خانہ کو پسند آئے مثلاً بینگن کی سادہ بھجیا بنانے کی بجائے بگھارے بینگن یا بینگن کا بھرتہ بنایا جاسکتا ہے وغیرہ وغیرہ۔

6- خوراک خوش ذائقہ ہونی چاہیے۔ خوش ذائقہ خوراک کھانے سے طبیعت میں خوشی پیدا ہوتی ہے اور کھانا ٹھیک کھایا جاتا ہے۔ بلکہ کھانے کی تعریف پر پکانے والے کو محنت اور روپیہ سب وصول ہو جاتا ہے۔ جو ماحول میں خوشی کا باعث بنتا ہے۔ اس لیے خاتونِ خانہ کو پکانے میں تجربے مشق اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

7- زیادہ غذائی اجزا کی حامل غذائیں استعمال کرنی چاہییں۔ یسی غذائیں جن میں غذائی اجزا مقابلتاً زیادہ ہوتے ہیں۔ انھیں ہفتے میں ایک دو بار ضرور استعمال کرنا چاہیے مثلاً کلیجی، گردے دل، سری پائے اور ثابت اناج وغیرہ۔ اسی طرح جسم کی حیاتین و نمکیات کی ضرورت پوری کرنے کے لیے کچی سبزیوں اور پھلوں کا جہاں تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

8۔ خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ ہر روز ایک ہی طرح کی خوراک استعمال نہیں کرنی چاہیے۔بلکہ خوراک بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ اس طرح ایک تو دل نہیں اکتاتا اور دوسرے زیادہ غذائیت بھی فراہم ہوسکتی ہے۔

9 ۔ کھانوں میں تنوع (Variety) ہونا چاہیے۔ یعنی کھانے میں ملے جلے ذائقے شامل کرنے چاہییں۔ مثلاً سارے پکوان میٹھے یا سارے پھیکے نہیں ہونے چاہییں۔ بلکہ پھیکے، نمکین، میٹھے، کھٹے اور تیز ذائقے والے (اچار، چٹنیاں وغیرہ) سب ذائقے شامل کرنے چاہییں۔ کچی اور تازہ غذاؤں کا استعمال بھی ضرور کرنا چاہیے۔ جس کے لیے سبزیوں کا سلاد اور پھل وغیرہ نہ صرف حیاتین اور نمکیات فراہم کرتے ہیں بلکہ کھانوں میں رنگ اور دلکشی پیدا کرتے ہیں۔ پکانے کے لحاظ سے بھی تمام چیزیں ایک ہی طریقے پر نہیں پکی ہونی چاہییں بلکہ کچھ تلی ہوئی، کچھ بھاپ میں پکی ہوئی اور کچھ بھوننے کے طریقے پر پکی ہوئی ہونی چاہییں۔ اس سے رنگت و شکل کے علاوہ ذائقے پر بھی بہت اثر پڑتا ہے۔ ٹیکسچر کے لحاظ سے کچھ کھانے خستہ (Crisp) کچھ نرم، کچھ سخت اور کچھ نیم ٹھوس یا رقیق ہونے چاہییں۔ اسی طرح تمام کھانے ٹھنڈے یا تمام گرم پیش کرنے کے بجائے چند خوب گرم گرم، چند خوب ٹھنڈے اور چند درمیانے گرم ہونے چاہییں۔ ٹھنڈے اور گرم کھانوں کو صرف پیش کرتے وقت اوون یا فرج سے نکالنا چاہیے۔ تاکہ ان کی کیفیت برقرار رہے۔

10۔ خوراک خوش رنگ اور خوش شکل ہونی چاہیے۔ اچھی پکی ہوئی چیزوں کی رنگت اور ہیئت برقرار رہتی ہے۔ جسے دیکھتے ہی کھانے کی اشتہا پیدا ہونے لگتی ہے۔ خوراک کو نہ صرف اس کا اپنا رنگ خوش شکل بناتا ہے بلکہ جس برتن میں اِسے نکال کر رکھا جاتا ہے اس کا رنگ بھی اِسے خوبصورت یا بد رنگ بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً بہت عمدہ بنے کبابوں کو براؤن پلیٹ میں نسواری رنگ کے میزپوش پر رکھا تصور کریں تو اس بات کی اہمیّت ازخود سمجھ آنے لگے گی۔ لیکن یہی کباب اگر سفید پلیٹ میں تھوڑے سے کٹے ٹماٹر اور اُبلے ہُوئے انڈوں اور ہری مرچ یا اُبلے مٹروں کے ساتھ سجا کر رکھے ہوں گے تو کھانے کی طرف رغبت بڑھے گی، ہاتھ اُدھر لپکے گا اور نظر بار بار ادھر جائے گی۔ رنگ برنگ سبزیوں کے سلاد سے ایک یہ مقصد بھی حاصل ہوسکتا ہے۔ اِسی لیے کھانے، برتن اور میزپوش کا رنگ ایک دُوسرے سے مختلف لیکن ہم آہنگ ہونا چاہیے۔

اس ضمن میں برتنوں کی وضع اور سائز بھی مدِنظر رکھنے چاہییں۔ یعنی کھانا پیش کرنے والے برتن گول، بیضوی، چوکور اور مختلف وضع کے ہوتے چاہییں۔

11۔ کھانے روایتی (Traditional) یا ان سے ملتے جلتے اور معمول میں استعمال ہونے والے (Customary) ہونے چاہییں۔ کیونکہ کھانے اگر بالکل مختلف ہوں تو نہ ہی نفسیاتی طور پر تسلی ہوتی ہے اور نہ ہی شکم سیری۔

12۔ خوراک تازہ اور زود ہضم ہونی چاہیے۔ زیادہ گھی اور چکنائی والی غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔ جبکہ گلی سڑی اور باسی غذائیں بدہضمی اور مختلف بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔

13۔ کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہییں ۔ کھانوں کے درمیان کم ازکم پانچ گھنٹوں کا وقفہ ضروری ہے۔ تاکہ معدہ دُرست رہے اور رات کا کھانا سونے سے کم ازکم ڈیڑھ دو گھنٹے قبل کھانا چاہیے۔

مینو بنانے کا طریقہ

1۔ سب سے پہلے دن بھر میں کھائے جانے والے کھانوں کی تعداد کا تعین کریں۔ مثلاً صبح کی چائے، ناشتہ، دس بجے کی چائے، دوپہر کا کھانا، سہ پہر کی چائے، رات کا کھانا وغیرہ۔

2۔ جب کھانوں کا اندراج ہو جائے تو ان سے حاصل کردہ غذائیت اور اس کی قیمت کا اندازہ لگانے کے لیے دن بھر کے اناج، پھل، سبزیاں، گوشت، دُودھ، انڈوں وغیرہ کی کُل مقدار ایک جگہ جمع کر لیں۔ مثلاً

دن بھر میں کھایا جانے والا آٹا 125 گرام۔
مکھن، گھی بالائی تقریباً 62 گرام۔
چاول " " "
چینی وغیرہ

اس طرح کا حساب لگاتے وقت سالن میں شامل گھی سے لے کر ٹوسٹ پر سادہ لگایا گیا مکھن یا بالائی، ثانی کی صورت میں چینی سے لے کر چائے میں چینی، سویٹ ڈش کی چینی اور ہر کھائی جانے والی میٹھی چیز میں چینی کا اندازہ لگانا ضروری ہے اور یہی حساب تمام غذاؤں کا ہے۔

3۔ ایک جدول بناکر اِن میں تمام غذائیں، ان کی مقدار اور ان کی قیمتوں کے علاوہ ان میں موجُود غذائی اجزا بھی درج کرلیں۔ ان کی کُل مقدار جمع کرنے سے دن بھر کی غذائیت اور قیمت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ مثلاً

مینو بنانے کا طریقہ

نمبر شمار	غذائیں	کُل مقدار	قیمت	غذائیت	حراروں کی تعداد
1	آٹا				
2	چاول				
3	چینی				
4	گھی یا روغنی غذائیں				
5	دُودھ				
6	انڈے				
7	گوشت				
8	سبزیاں				
9	پھل				
			کُل قیمت	کُل غذائیت	کُل حرارے

دیے گئے طریقے سے خوراک کے متوازن یا غیرمتوازن ہونے کا آسانی سے جائزہ لیا جاسکتا ہے۔
صرف اس عمل کے لیے ذہنی چُستی اور توجّہ کی ضرورت ہے۔لیکن اس امر کے لیے غذائیت، قیمتوں ،چیزوں کی مقدار یا ناپ تول کا صحیح علم ہونا بھی ضروری ہے۔

سوالات

1۔ فہرست طعام کی ترتیب سے کیا مُراد ہے؟ خوراک کی منصوبہ بندی کرتے وقت کن اصولوں کو مدِّنظر رکھنا ضروری ہے؟

2۔ مینو بنانے کا کیا طریقہ ہے؟ اپنے خاندان کے لیے ایک دن کے کھانوں کا مینو بنائیں۔

اشیاءِ خوردنی کی خریداری

رقم کے عوض کسی بھی چیز کا حصول "خریداری کا عمل" کہلاتا ہے۔ خریداری کے عمل کا انحصار "ضرورت" اور "اقتصادی" یا مالی استطاعت پر ہوتا ہے۔ لیکن اچھی خریداری ہی دراصل انسان کی عقل کی دلیل ہوتی ہے۔ عقلمندی سے کی گئی خوراک کی خریداری اچھی صحت، ذہنی سکون اور روپے پیسے کی بچت کی ضامن ہوتی ہے۔ خوراک کی خریداری کے لیے اگر مندرجہ ذیل اقدامات کو ذہن نشین رکھا جائے تو زندگی کے بہت سے بنیادی مسائل حل ہو سکتے ہیں۔

1 ـ خوراک کی خریداری کے لیے سب سے اہم ترین بات "غذائیت کے بارے میں علم کا ہونا" ہے کہ صحت و تندرستی کے لیے کون سے غذائی اجزا نہایت ضروری ہیں تاکہ رقم کا استعمال ان غذاؤں کے انتخاب کی طرف رہے جو بنیادی غذائیت فراہم کرتی ہیں۔

2 یہ علم ہونا ضروری ہے کہ کون سے غذائی اجزا کن کن غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ اس سے مہنگی غذاؤں کے بجائے سستی نعم البدل چیزیں خریدنے میں سہولت رہتی ہے۔ جو تندرستی اور بچت دونوں کی ضمانت ہوتی ہے۔

3 ـ اگر کسی پھل یا سبزی کی قیمت صرف سائز چھوٹا ہونے کی وجہ سے کم ہو تو اسے خریدنے سے کم قیمت میں عمدہ غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے جو دانشمندی کی علامت ہے۔ کیونکہ اکثر سبزیوں اور پھلوں کو خصوصاً سائز کے لحاظ سے چھانٹ کر الگ الگ کر دیا جاتا ہے۔ اور ان کی قیمتوں میں یہ واضح فرق اخراجات پر اثرانداز ہوتا ہے۔ لیکن اس سے غذائیت قطعاً متاثر نہیں ہوتی۔

4 ـ مختلف غذاؤں کی قیمتوں کا مختلف مارکیٹوں اور منڈیوں میں علم ہونا ضروری ہے تاکہ جب زیادہ مقدار میں خریدنا درکار ہو تو وہیں سے انھیں خریدا جائے۔ ویسے بھی منڈیوں اور چھوٹے بازاروں میں عام غذاؤں اور خاص طور پر تازہ پھلوں اور سبزیوں کی قیمتوں میں دگنا یا بعض دفعات اس سے بھی زیادہ فرق ہوتا ہے۔ سردیوں کے موسم میں تو اکثر سبزیاں اور پھل ہفتہ یا دس روز کے لیے بھی اگر اکٹھے خرید لیے جائیں تو خراب نہیں ہوتے مگر قیمتوں میں حیرت انگیز کمی بجٹ میں واضح اثرات مرتب کرتی ہے۔

5 ۔ تازہ سبزیاں اور پھل جو دن میں کافی مہنگے بکتے ہیں شام ڈھلنے کے ساتھ ساتھ ان کی قیمتوں میں بہت فرق پڑ جاتا ہے ۔ ریڑھیوں پر جو سیب دن میں سولہ روپے سے بیس روپے کلو بکتے ہیں ۔ شام کو وہی سیب دس روپے کلو ملنے لگتے ہیں ۔ صبح پانچ چھ روپے درجن بکنے والے کینو شام کو تین روپے درجن تک بکنے لگتے ہیں ۔

6 ۔ کھانے پینے کی جو چیز بھی خریدی جائے اس کا صاف ستھرا اور تروتازہ ہونا نہایت ضروری ہے جس کے لیے اچھی چیزوں کی پہچان نہایت ضروری ہے ۔

7 ۔ پیکٹوں اور ڈبوں میں بند غذاؤں پر تاریخ لکھی ہوتی ہے جسے پڑھ کر خریدنا نہایت ضروری ہے۔ تاکہ اگر غذا مقررہ تاریخ سے پہلے خراب ہو جائے تو دکاندار کو دکھا کر اسے واپس کیا جا سکے ۔ کیونکہ اس کی ذمہ داری کمپنی والوں پر ہوتی ہے ۔

8 ۔ اگر تازہ سبزیاں اور پھل زیادہ روز کے لیے خریدنے ہوں تو انھیں قدرے کچی حالت میں خریدنا چاہیے ۔ تاکہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ بھی استعمال کے لیے پک کر تیار ہوتے جائیں۔

مختلف غذاؤں کی خریداری کے اصول

خریداری خوراک کی ہو یا کسی اور چیز کی ۔ اگر خریدار اچھی پہچان کا مالک ہو تو کم رقم میں بھی عمدہ اور تروتازہ چیز خریدی جا سکتی ہے ۔ اگر خوراک کی پہچان خود نہ ہو تو لازماً دکاندار یا کسی دوسرے پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے اور دکاندار کی کوشش ہمیشہ یہی ہوتی ہے کہ پہلے باسی اور پرانی چیز فروخت کرے۔ تاکہ اگر کچھ مال بچ بھی جائے تو وہ تازہ مال میں سے ہو ۔ یوں بھی دکاندار گاہک کی شکل اور نظریں دیکھ کر پہچان جاتے ہیں کہ گاہک کو چیز کے بارے میں کتنی پرکھ ہے اور بھولے بھالے لوگوں کو پانی سے بھرے ، تیل سے چمکائے پھل ، کھجوریں اور سبزیاں وغیرہ فروخت کر کے دوگنے دام کماتے ہیں ۔ خود پہچان رکھنے والا شخص دکاندار کے دھوکے میں آنے سے بچ جاتا ہے اور صرف اپنی عقلمندی سے سستے یا مناسب داموں اچھی چیز خرید کر وقت اور رقم دونوں کی کفایت کرنے میں کامیاب رہتا ہے ۔

پرانی ، باسی اور گلی سڑی خوراک نہ صرف روپے پیسے کے زیاں کا باعث ہوتی ہے ۔ بلکہ ان میں غذائیت ضائع ہونے اور صحت کے لیے ضرر رساں جرثومے پیدا ہونے سے کئی بیماریاں پیدا ہونے کا اندیشہ بھی ہوتا ہے ۔ چنانچہ خوراک کی اشیا کی صحیح پہچان ہونا نہایت ضروری ہے ۔

پھل اور سبزیاں

پھل اور سبزیاں خواہ رس دار ہوں ، گودے دار یا پتے دار (مثلاً ساگ ۔ پالک وغیرہ) ان سب کی عمدہ کوالٹی کی پہچان یہ ہے کہ

1 ۔ یہ تروتازہ ہوں ۔

2 دیکھنے میں اپنی مخصوص وضع کو نہایت خوبصورتی سے قائم رکھے ہوئے ہوں۔
3 چھلکے یا جلد میں ایک تازگی اور قدرتی چمک موجود ہو۔
4— چھلکے پتلے ہوں اور ان کی سطح ملائم ہو۔ موٹے موٹے اور ناہموار قسم کے چھلکے پھل یا سبزی کا خشک یا کم رس دار ہونا ظاہر کرتے ہیں۔
5— ان کی رنگت میں قدرتی حسن موجود ہو۔
6 چھلکے داغ دھبوں سے پاک ہوں۔ بعض داغ صرف سطحی ہوتے ہیں جو نم دار کپڑا لگانے یا ہاتھ ملنے سے ہی صاف ہو جاتے ہیں۔ ایسے دھبے پھلوں اور سبزیوں کی خاصیت یا کوالٹی پر اثرانداز نہیں ہوتے۔ لیکن چند داغ ایسے ہوتے ہیں جو چھلکا اتارنے سے بھی رفع نہیں ہوتے۔ مثلاً ایک ہی جگہ پر پڑے رہنے یا دبنے سے گلنے کا داغ یا پانی رس جانے سے چھلکے میں گلنے کا داغ (گلنے کے داغ کی جگہ نرم ہوتی ہے) یا کالا باریک یا موٹا داغ وغیرہ۔ ایسے دھبے صرف چھلکوں یا بیرونی سطح تک ہی محدود نہیں ہوتے بلکہ یہ پھل اور سبزی کو اندر تک متاثر کرتے ہیں جن سے پھل یا تو اندر تک گل جاتا ہے یا پھر اندر کیڑا لگا ہوتا ہے اور یہ اندر سے خراب نکلتا ہے۔ ایسے پھل یا سبزی کو سستی قیمت پر بھی خریدنے کی غلطی نہیں کرنی چاہیے۔
7— پتے دار سبزیاں مثلاً ساگ اور پالک وغیرہ تازہ، خستہ اور دلکش ہرے رنگ میں صاف ستھرے ہوں۔ پتے اور ڈنٹھل توڑنے پر نرمی سے مڑنے کے بجائے کڑک کی آواز کے ساتھ فوراً ٹوٹ جائیں اور رس دار سے محسوس ہوتے ہوں۔ نرم یا مرجھائے ہوئے، بے چمک اور مسلے یا کچلے سے پتے اور ڈنٹھل سبزی کے پرانا ہونے کا ثبوت ہوتے ہیں۔
8— رس دار سبزیاں اور پھل سائز میں خواہ چھوٹے ہوں یا بڑے لیکن اگر وزن میں ہلکے ہوں تو اس سے یہ مراد ہے کہ ان میں رس کم ہے اور اندر سے یہ خشک ہیں۔ اس لیے سبزی یا پھل کا وزن دار ہونا ہی اچھی کوالٹی اور تازگی کی علامت ہے۔
9— باسی اور پرانی سبزی اور پھل کے چھلکوں اور پتوں میں ڈھیلاپن، نرمی اور جھری پیدا ہونے لگتی ہے۔ رنگت میں چمک، خوبصورتی اور تازگی نہیں رہتی، بلکہ رنگ بجھا بجھا اور بے چمک سا ہو جاتا ہے۔ کئی جگہ سیاہی مائل (گلنے کے) دھبے سے پڑنے لگتے ہیں اور سبزی یا پھل مرجھا کر سکڑ جاتا ہے۔

اکثر دکاندار سبزیوں اور پھلوں کا تروتازہ تاثر قائم رکھنے کے لیے ان پر وقتاً فوقتاً پانی چھڑکتے رہتے ہیں۔ جو کچھ دیر تو اثر دکھاتا ہے لیکن اس کے بعد زیادہ پانی لگ جانے کی صورت میں ان میں گلنے کی وجہ سے دھبے پڑنے لگتے ہیں اور رنگت میں سیاہی سی پیدا ہونے لگتی ہے۔ پانی لگاتے رہنے سے سبزیوں اور پھلوں کے اندر بھی پانی رستا اور جذب ہوتا رہتا ہے جس سے ان کا وزن بڑھ جاتا ہے۔

اسی طرح کئی غذاؤں کے چھلکوں میں چمک برقرار رکھنے کے لیے اکثر دکاندار ان پر تیل لگا کر چمکا لیتے ہیں جس سے اچھا بھلا انسان دھوکا کھا جاتا ہے۔ نیل کا استعمال کھجوروں کو چمکانے میں بہت عام ہے۔ اس کے علاوہ امرود، سیب اور کینو وغیرہ پر بھی تیل لگے کپڑے سے صفائی کی جاتی ہے۔ جو ان میں چمک پیدا کرتا ہے۔

اناج مثلاً چاول، دالیں، سوجی، آٹا وغیرہ

ثابت یا اُدھ دلے اناج مثلاً چاول، دالیں اور چنے وغیرہ دیکھنے میں بالکل صاف ستھرے، مٹی اور جالوں سے پاک ہونے چاہییں۔ ان میں نمی موجود نہیں ہونی چاہیے اور نہ ہی بہت زیادہ پُرانے ہونے چاہییں کہ ان میں اصلی خوشبو بھی باقی نہ رہے۔ ہتھیلی پر چند دانے رکھنے سے ان کے وزنی یا کھوکھلے ہونے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ جن دالوں میں سونڈی یا کیڑا لگا ہو۔ ان کے اندر باریک سا سوراخ بھی دکھائی دیتا ہے اور اندر کیڑا ہونے کی وجہ سے چاول یا دال وغیرہ کے دانے کا رنگ سیاہی مائل سا دکھائی دیتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب دانہ زیادہ ہی کھوکھلا ہو گیا ہو۔ اس کے علاوہ اناج کے دانوں میں سونڈی اور پھپھوندی بھی لگ جاتی ہے۔ جو صاف دکھائی دیتی ہے۔ ایسا اناج خریدنے سے بہتر یہی ہے کہ نہ خریدا جائے۔ آٹے، سوجی، میدے وغیرہ میں بھی باریک سی سونڈی اور سُسری سی پڑ جاتی ہے اور ان میں اگر جالا لگا ہو تو یہ بھی ان کے خراب ہونے کی علامت ہے۔ جسے خریدنے سے پہلے ضرور دیکھ لینا چاہیے۔

گوشت

گوشت خواہ بکرے، گائے، مُرغی یا مچھلی کا ہو۔ اسے خریدتے وقت دو باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ایک تو یہ کہ گوشت بالکل تازہ ہو اور دوسرے یہ چھوٹی عمر کے جانور کا ہو۔ کیونکہ جانور جس قدر عمر رسیدہ ہو۔ اس کا گوشت اسی قدر پختہ اور گلنے میں سخت ہوتا ہے۔

1۔ تازہ گوشت کی پہچان یہ ہے کہ یہ صاف ستھرا اور خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کا رنگ گلابی مائل سُرخ ہوتا ہے۔ سیاہی مائل یا سلیٹی مائل سُرخ رنگ پُرانے یا بڑے جانور کے گوشت کی نشانی ہے۔

2۔ گوشت کے ریشے نرم، کھرے کھرے مگر مضبوطی سے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں تروتازہ اور رس دار سا لگتا ہے اور اپنی شکل برقرار رکھتا ہے۔

3۔ سب سے بڑی نشانی یہ ہے کہ تازہ اور صحت مند جانور کے گوشت پر شعبہ صحت والوں کی مہر بھی لگی ہوتی ہے۔

4۔ گوشت کا نرم، ڈھیلا، ریشوں کا علیحدہ علیحدہ ہونا اور رنگت کا سیاہی مائل ہونا پرانے گوشت کی علامت ہے۔ باسی گوشت میں ناخوشگوار سی بو بھی پیدا ہونے لگتی ہے۔

انڈے

انڈے کے صحیح ہونے کی پہچان یہ ہے کہ:-

یہ وزنی ہوتا ہے۔ وزنی انڈے کو پانی میں رکھا جائے تو پیندے کے ساتھ لگ جاتا ہے اگر انڈا پانی کی سطح پر تیرنے لگے تو خراب ہوتا ہے۔ انڈے کو ہلانے سے اگر اندر کچھ ہلتا ہوا محسوس ہو تو یہ انڈا خراب ہونے کی علامت ہے۔

انڈے کے صحیح ہونے پر شک گزرے تو اسے روشنی کی طرف کرکے دیکھنے سے اگر اندر کچھ حصے میں روشنی چھنتی سی محسوس ہو تو انڈہ خراب ہے۔

انڈوں کے اوپر قدرتی طور پر ایک موی اور لیس دار سی جھلی چڑھی ہوتی ہے۔جس سے اس کے چھلکے میں چمک ہوتی ہے۔ اگر انڈہ صاف کرنے کی خاطر اسے دھو دیا جائے تو اس سے یہ خول سا اتر جاتا ہے۔ مسام ننگے ہو جاتے ہیں اور ان کے ذریعے ہوا داخل ہوکر انڈے کو خراب کر دیتی ہے۔

دودھ

اچھے اور تازہ دودھ کی پہچان یہ ہے کہ اس کی اچھی سی خوشبو ہوتی ہے۔ گاڑھا گاڑھا سا ہوتا ہے اور سطح پر چکنائی کے قطرے سے تیرتے دکھائی دیتے ہیں۔ اگر دودھ کی دھار باریک ہو یا اس کی رنگت اور خوشبو دودھ کی مخصوص خوشبو سے مختلف ہو تو اس میں لازمی طور پر پانی اور کسی دوسری چیز کی ملاوٹ موجود ہوتی ہے۔کیونکہ باسی دودھ کی خوشبو بدل جاتی ہے۔

متفرق اشیائے خوردنی

چینی صاف ستھری اور سفید ہونی چاہیے۔نمی سے پاک ہونی چاہیے۔ چونکہ چینی چقندر سے بھی بنتی ہے اور گنے کی شکر سے بھی، اس لیے چکھ کر لینی چاہیے۔ کیونکہ چقندر کی چینی میں مٹھاس کم ہوتی ہے۔ ویسے بھی بعض اوقات اگر چینی میں ہم رنگ پاؤڈر کی ملاوٹ موجود ہو تو بھی چینی کا ذائقہ کم میٹھا ہوتا ہے۔

مصالحے اگر مصالحے کھلے خریدے جائیں تو وہ بھی پھپھوندی سے پاک ہونے چاہییں۔ صاف ستھرے اور مٹی کنکر سے مبرّا ہونے چاہییں۔ ہر مصالحے کی اپنی مخصوص خوشبو ہوتی ہے جو جس قدر زیادہ موجود ہوگی مصالحہ اتنا ہی اچھا ہوگا۔

چائے کی پتی اگر کھلی پتی خریدنا مقصود ہو تو پتی میں اچھی مخصوص چائے کی خوشبو، کھلتی ہوئی نسواری سی رنگت کا ہونا ضروری ہے۔ پتی خشک اور صاف ستھری، نمی، مٹی اور جالے سے پاک ہونی چاہیے۔

ڈبہ بند یا پیکٹ بند اشیا

آج کل نمک مرچ سے لے کر بڑی سے بڑی چیز ڈبوں اور پیکٹوں میں بند ملتی ہے۔ ایسی اشیا مثلاً دودھ، دہی، کریم اور مکھن یا پنیر وغیرہ یا پھر پھلوں اور سبزیوں کے جوس کے پیکٹوں پر ان کے معیاد کی تاریخ درج ہوتی ہے جس کا پڑھ لینا نہایت ضروری ہے تاکہ چیز گر مقررہ مدت سے پہلے خراب نکلے تو دکاندار کو واپس لوٹائی جا سکے۔

سوالات

1۔ خوراک کی خریداری کرتے وقت کن کن اصولوں کو پیشِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

2۔ خریداری کرتے وقت مندرجہ ذیل اشیائے خوردنی کی پہچان پر نوٹ لکھیں۔

پھل اور سبزیاں

اناج اور مصالحے

گوشت، دودھ و انڈے

کھانا پکانے کے اُصول و طریقے

روزمرہ کھائی جانے والی خوراک میں سے چند غذائیں ایسی ہوتی ہیں۔ جنھیں کچی حالت میں بھی کھایا جا سکتا ہے۔ مثلاً مولی، گاجر، ٹماٹر، آم وغیرہ۔ لیکن بیشتر غذاؤں کو پکائے بغیر کھانے کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا۔ مثلاً گوشت، مچھلی، ساگ، چقندر اور انڈہ وغیرہ۔ خوراک صرف دل خوش کرنے اور ذائقے کے لیے ہی نہیں پکائی جاتی بلکہ خوراک پکانے کے چند اہم مقاصد ہوتے ہیں۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔

پکانے کے مقاصد

1 ـ پکانے سے خوراک نرم، گرم اور زود ہضم ہو جاتی ہے۔

2 ـ خصوصاً دودھ اور گوشت کو پکانے سے متعدد بیماریوں کے جراثیم مر جاتے ہیں۔

3 ـ خوراک خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔

4 ـ خوراک خوش شکل ہو جاتی ہے۔ جو بھوک کی خواہش پیدا کرتی ہے۔

5 ـ مچھلی، انڈے، گوبھی اور مولی میں موجود مخصوص ناپسندیدہ بو پکانے سے ختم ہو جاتی ہے۔

6 ـ پکانے سے غذا کے حجم اور مقدار کا صحیح تعین ہو سکتا ہے۔ مثلاً پیالی بھر چاول پکانے سے ان کی مقدار دوگنی ہو جاتی ہے۔ جب کہ سبزیوں اور گوشت کے حجم میں کمی واقع ہوتی ہے۔

7 ـ غذا کو پکا کو حسب مطلوب ہر عمر، کیفیت و مطلوبہ نوعیت کے مطابق گرم، ٹھنڈا، نرم یا ٹھوس بنایا جا سکتا ہے۔ کیونکہ ننھے بچوں، بوڑھوں اور بیماروں کے لیے سبزیوں، پھلوں اور اناجوں کا کچی حالت میں چبانا اور ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

خوراک پکانے کے طریقے

آج تک پکوائی کے جو بھی مختلف طریقے اختیار کیے جاتے رہے ہیں۔ ان سب کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مثلاً

1 ـ خشک پکوائی (Dry Heat Cooking)

2 ـ ترپکوائی (Moist Heat Cooking)

3 ـ امتزاجی طریقے سے پکوائی (Combined Cooking Method)

1 - خشک پکوائی میں کھانا پکانے کے ایسے طریقے استعمال کیئے جاتے ہیں۔ جن میں پانی اور بھاپ وغیرہ قطعی استعمال نہیں ہوتے۔ مثلاً تلنا، بیکنگ، ذغال پزی (Grilling Or Broiling) سینکنا، بھوننا (Roasting) وغیرہ۔

2 - ترپکوائی پکانے کے ایسے طریقے جن میں پانی اور بھاپ کا استعمال ناگزیر ہوتا ہے۔ وہ سب ترپکوائی میں شامل ہیں۔ مثلاً پانی میں ابالنا، ہلکی آنچ پر پکانا (Simmering) بھاپ دینا، دم پزی وغیرہ۔ مثلاً انڈہ، سبزیاں، گوشت وغیرہ ابالنا، چاولوں یا سبزیوں کو پانی یا دودھ کا چھینٹا دے کر دم دینا، پریشر ککر میں پکانا وغیرہ

3 - امتزاجی طریقے سے پکوائی ان میں تر اور خشک دونوں طرح کے طریقے ملا کر استعمال کیے جاتے ہیں یعنی غذا کو پہلے خشک پکایا یا تلا جائے اور بعد میں حسب خواہش پانی کی مقدار ڈال کر نرم کیا جائے۔ جیسے ہمارے ہاں سالن پکانے کا عام طریقہ ہوتا ہے۔ ان میں دم پزی (Braising) اور روسٹ وغیرہ شامل ہیں۔

پکانے سے متعلق چند عمومی اصول

خوراک کی تیاری سے لے کر پکنے اور محفوظ کرنے تک کے لئے ایسے اصول ہوتے ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے خوراک کی غذائیت اور اس کو خراب ہونے سے محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً

1 ـ غذا کو زیادہ نہیں دھونا چاہیے اور پانی کی زائد مقدار کو گرانے کی بجائے خوراک میں ہی شامل کر لینا چاہیے۔

2 ـ پکانے کے عمل کو تیز کرنے کے لیے دیگچی کو ڈھکن سے ڈھانپنا ضروری ہے۔ اس سے 10 % سے 20 % تک حیاتین ج کی مقدار ضائع ہونے سے بچائی جا سکتی ہے۔

3 ـ پکانے کے بعد کھانے کو زیادہ عرصے تک مسلسل گرم نہیں رکھنا چاہیے۔ بلکہ فوراً ٹھنڈا کر لینا چاہیے۔ اگر منجمد کرنا مقصود ہو تو اُسے فوراً منجمد کر لینا چاہیے اور بوقت ضرورت اسے پیش کرتے وقت دوبارہ گرم کر لینا چاہیے۔

4 ـ تلتے وقت روغن یا چکنائی کو دھوئیں کی حد تک گرم نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ دھواں ضرورت سے زیادہ گرم ہونے کی علامت ہوتا ہے۔ جس سے روغن کی ساخت کی توڑ پھوڑ بھی ہو جاتی ہے۔

5 ـ بار بار گرم کئے ہوئے روغن کو دوبارہ استعمال میں لانے سے بھی گریز کرنا چاہیے۔ اس سے ایک تو روغن کی غذائیت بہت کم رہ جاتی ہے۔ دوسرے ان میں زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔

1 ۔ تازہ سبزیاں اور پھل

تازہ پھل اور سبزیاں حیاتین اور نمکیات کے بہترین ماخذ ہوتے ہیں ۔ جن میں سے تمام نمکیات اور بیشتر حیاتین پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔ اس لیے ان خصوصیات کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمیں سبزیوں اور پھلوں کو اوّل تو کچا اور تازہ حالت میں کھانے کی کوشش کرنی چاہیے لیکن جن سبزیوں کو کچا نہ کھایا جا سکتا ہو ۔ ان کی تیاری اور پکانے میں مندرجہ ذیل طریقے اختیار کرنے چاہییں ۔

1 ۔ سبزیاں در پھل کاٹنے اور چھیلنے سے پہلے دھونے چاہییں۔ کیونکہ بعد میں دھونے سے ایک تو ان کی غذائیت پانی میں حل ہو کر نکل جاتی ہے اور دوسرے یہ کہ چھیلتے وقت ان پر لگی ہوئی مٹی ان کے اندر بھی لگ جاتی ہے۔ خصوصاً ساگ اور دوسری پتے دار کئی سبزیوں کو بار بار دھو کر پانی گرانے سے ان کے حیاتین اور نمکیات کی زیادہ سے زیادہ مقدار پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتی ہے۔ جسے کاٹنے سے پہلے دھو لینے سے محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

2 ۔ تازہ خصوصاً پتے دار سبزیاں جیسے پالک ساگ وغیرہ کو گر دھونے کے بعد سرکے کے محلول میں کھنگال لیا جائے تو اس سے ایک تو جراثیم مر جاتے ہیں اور دوسرے ان کی تازگی اور رنگت برقرار رہتی ہے۔

3 ۔ جن سبزیوں اور پھلوں کو چھلکا اتارے بغیر استعمال کیا جا سکتا ہے ۔ مثلاً گاجر ' مولی ' سیب وغیرہ۔ ان کے چھلکے نہیں اتارنے چاہییں۔ لیکن چھیلنے والی سبزیوں اور پھلوں کو اول تو کھرچ کر صاف کرنا چاہیے۔ لیکن اگر چھلکا اتارنا ناگزیر ہو جائے تو نہایت باریک چھلکا اتارنا چاہیے ۔ کیونکہ زیادہ تر حیاتین اور نمکیات چھلکوں کے اندر یا ان کے قریب ہوتے ہیں ۔

4 ۔ سبزیوں اور پھلوں کو جس قدر ممکن ہو تازہ اور کچی حالت میں کھانا چاہیے اور کھانے یا استعمال کرنے سے صرف چند منٹ پہلے کاٹنا چاہیے۔ تاکہ ہوا کی موجودگی میں عمل تکسید (Oxidation) سے ان کی غذائیت ضائع نہ ہونے پائے۔

5 ۔ ایسی سبزیاں اور پھل جنھیں کاٹنے پر ان کی رنگت کالی پڑنے لگتی ہے ۔ مثلاً آلو ، بینگن ، کیلے ، سیب وغیرہ ۔ اوّل تو انہیں کاٹنا ہی عین استعمال کے وقت چاہیے ۔ لیکن اگر پہلے کاٹنا ضروری ہو تو انھیں نہایت ہلکے نمکین پانی میں ڈبونے سے ان کی اصل رنگت برقرار رہتی ہے ۔

6 ۔ سبزیوں کے ٹکڑے جتنے زیادہ باریک کاٹے جائیں انہیں اسی قدر زیادہ ہوا لگتی ہے اور اسی قدر ان کی غذائیت زیادہ زائل ہوتی ہے۔ اس لیے انہیں کاٹتے وقت ٹکڑے درمیانہ موٹائی کے کاٹنے چاہییں۔

7 ۔ کٹی ہوئی سبزیاں اور پھل کبھی بھی زیادہ دیر تک پانی میں نہیں بھگونے چاہییں ۔ اس سے ان کی زیادہ سے زیادہ غذائیت پانی میں زائل ہونے لگتی ہے۔ اس لیے جس پانی میں انھیں بھگویا جائے پکاتے وقت اسی پانی کو استعمال کرنا چاہیے ۔ تاکہ غذائیت برقرار رہ سکے۔

8 ۔ چھوٹے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی سبزیوں اور پھلوں کو بھاپ دے کر پکانے یا گھی میں فرائی کرنے سے

غذائیت زیادہ محفوظ رہتی ہے ۔

9 ۔ سبزیوں کو نرم اور خستہ ہوتے ہی پکانا بند کر دینا چاہیے۔ ورنہ سبزیوں کا گودا پھٹ کر میدے کی طرح لئی سی بنا دیتا ہے ۔ جو دیکھنے اور کھانے میں ناگوار لگتا ہے ۔

10 ۔ اول تو سبزیاں اپنے ہی پانی میں گل جاتی ہیں ۔ لیکن اگر ضروری ہو تو صرف اتنا پانی ڈالنا چاہیے جس میں وہ گل جائیں تاکہ زائد پانی گرانا نہ پڑے ۔

11 ۔ اگر گھر میں منجمد کرنا مقصود ہو تو سبزیوں اور پھلوں کو تازہ ترین حالت میں ہی منجمد کرنا چاہیے ۔

12 ۔ سبزیاں تازہ ہوں یا منجمد ۔ انھیں زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے ۔ منجمد سبزیوں کو ڈی فراسٹ (De-Frost) کرنے کے بجائے اُبلتے پانی میں ڈال کر فوراً پکا لینا چاہیے ۔

13 ۔ سبزیاں اور پھل پکاتے وقت دیگچی کو ڈھکن سے بند رکھنا چاہیے ۔ کھلا پکانے یا بار بار ڈھکن اٹھانے سے ہوا کی آمیزش سے حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں ۔

عملی کام

1 ۔ تین چار موسمی سبزیوں کا سلاد بنائیں ۔
2 ۔ لیموں کی میٹھی اور نمکین سکنجبین بنائیں ۔
3 ۔ سبزیاں اُبال کر پیش کریں ۔
4 ۔ کوئی دو سبزیوں کی بھجیا بنائیں ۔
5 ۔ سنگترے مالٹے کا جُوس نکالیں ۔
6 ۔ ٹماٹر کی چٹنی بنائیں ۔
7 ۔ کیلے کا ملک شیک بنائیں ۔

2 ۔ روغنی غذائیں

روغنیات میں تمام قسم کے تیل ، گھی اور مکھن ، چربی ، بالائی یا کریم اور مارجرین (Margarine) شامل ہیں ۔ یہ ہماری غذا میں لذت ، قوت و حرارت اور تسکین معدہ پیدا کرتی ہیں ۔ ٹھوس چکنائیوں مثلاً چربی ، گھی وغیرہ کو گرم کرنے کے لیے سیال روغنیات یا تیل کی نسبت زیادہ حرارت اور وقت درکار ہوتا ہے ۔ روغنیات کی اپنی پکوائی نہیں کی جاتی بلکہ یہ دوسری غذاؤں کو پکانے کا ذریعہ ہوتی ہیں ۔

1 ۔ بہت کم روغن میں تلنا یا پین فرائینگ (DRY OR PAN-FRYING)

اس میں گھی یا تیل صرف توے یا پین کو لگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے ۔ تاکہ اس میں بھونی جانے والی چیز جل نہ جائے ۔ جیسے ثابت مصالحوں کو اور مکئی کے دانوں کو بھوننے کے لیے کیا جاتا ہے ۔

2 – درمیانہ مقدار کے روغن میں تلنا (SHALLOW FAT FRYING) | تلنے کے اس طریقے میں گھی یا تیل کی مقدار اتنی ہوتی ہے۔ جس میں تلی جانے والی چیز کا تقریباً ½ کنارا ڈوب جائے۔ عموماً ایسی تلائی ½ انچ سے ایک انچ تک گہرے روغن میں کی جاتی ہے۔ جیسے پراٹھے، آملیٹ، فرنچ ٹوسٹ، شامی کباب اور چانپ وغیرہ کا تلنا۔ روغن کی گہرائی کا انحصار چیز کی موٹائی پر ہوتا ہے۔

3 – گہرے روغن میں تلنا (DEEP FAT FRYING) | اس طریقے میں روغن کی مقدار اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ تلی جانے والی چیز اس میں تقریباً ڈوب جائے مثلاً پکوڑے، آلو کے چپس یا قتلے، چانپ (Chops) شامی کباب، فرائیڈ چکن وغیرہ۔

روغنیات کے بارے میں ایک بات قابلِ ذکر ہے کہ ایک بار پکتے ہوئے روغن کو بار بار گرم کرکے استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے روغنیات کی کیمیائی ٹوٹ پھوٹ ہو جاتی ہے۔ جو اس میں زہریلے اثرات (Toxic Effects) پیدا کرتی ہے۔

عملی کام

1 – انڈہ فرائی کریں۔
2 – آملیٹ بنائیں۔
3 – آلو کے دو طرح کے چپس بنائیں۔
4 – پکوڑے بنائیں۔
5 – آلو اور قیمے کے شامی کباب بنائیں۔

3 - اناج اور دالیں

اناجوں میں ہر قسم کی دالیں، چنے، گیہوں، مکئی، جوار، باجرہ، جَو اور چاول وغیرہ شامل ہیں۔ جو دُنیا میں سب سے زیادہ کھائے جاتے ہیں۔ اور یہ خوراک کے نباتاتی ذرائع ہوتے ہیں۔ یہ سستی ترین خوراک ہوتی ہے۔ جو ہمیں قیمت کے لحاظ سے بہترین غذائیت مہیا کرتی ہے۔ اناج سے ہمیں نشاستہ، شکر، نمکیات، کچھ حیاتین اور پروٹین فراہم ہوتے ہیں۔

فوری طور پر کھانے کے لیے تیار شکل میں حاصل کرنے اور کھانے میں آسان صورت بنانے کے لیے زیادہ تر اناجوں کو پیس کر آٹے کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پسائی سے اناجوں کا چھلکا بھوسی (چھان) کی صورت میں الگ کر دیا جاتا ہے۔ جو ذائقے میں اہمیت نہ رکھنے کے علاوہ سیلولوز پر مشتمل ہوتا ہے اور ناقابلِ ہضم بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس چھان یا بھوسی میں سیلولوز کے علاوہ نباتاتی پروٹین، نمکیات اور حیاتین بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جو چھان نکالنے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے چھان سمیت آٹا استعمال کرنے

سے زیادہ غذائیت فراہم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اناجوں کے اندرونی تخم میں بھی چند حیاتین اور نمکیات کی مقدار باقی حصّوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ جو پسائی کے عمل سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے باریک پسے آٹے کی بجائے دلیے کی صورت میں اناج کا استعمال زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔

ثابت اناجوں کی تیاری کے بڑے مرحلے میں انھیں دھونا اور بھگونا (تقریباً آدھ گھنٹہ کے لیے) شامل ہے۔ جس کا پانی گرا دیا جاتا ہے۔ اس سے اس میں حل پذیر متعدد حیاتین اور نمکیات کی کثیر مقدار زائل ہو جاتی ہے۔ اس لیے دالوں اور اناجوں کی تیاری کے لیے چند اُصول مرتب کئے گئے ہیں۔ مثلاً

1 - دالوں اور چاول وغیرہ کو کم سے کم دھونا چاہیے۔ تاکہ بار بار پانی گرانے سے ان کے اندر حل شدہ اجزا ضائع نہ ہوں۔

2 - انھیں بھگونے کے لیے صرف اتنا ہی پانی استعمال کرنا چاہیے جس میں وہ پھول کر نرم ہو جائیں اور پانی کی زائد مقدار کو گرانا نہ پڑے یا پھر جو پانی زائد ہو اسے پکانے کے دوران نرم کرنے یا شوربہ اور گریوی (Gravy) بنانے کے لیے استعمال کر لینا چاہیے تاکہ اس میں حل شدہ اجزا جسم کو فراہم ہو سکیں۔

پکانے کے اُصول

اناج کو پیس کر استعمال کیا جائے یا ثابت دانوں کی صورت میں انھیں پکائے بغیر کھایا نہیں جا سکتا۔ انھیں پکانے کا مقصد ان کے سیلولوز کو نرم کرنا اور ان میں ذائقہ پیدا کرنا بھی ہے۔ اناج خشک اور تر دونوں طریقوں سے پکائے جاتے ہیں۔ خشک پکانے کے طریقے میں ریت میں بھوننا، چاول اور مکئی یا دوسرے دانوں کے پھٹ یا پھُلیاں بنانے کے علاوہ چکنے پین میں ڈال کر (خصوصاً مکئی کے دانوں کو) بھوننا شامل ہے۔ جسے پارچنگ (Parching) کہتے ہیں۔

"ترپکوائی" کے طریقے میں پانی یا دودھ سے آٹا گوندھنا اور پانی میں اناج کو ابال کر پکانا شامل ہے۔ جیسے گھروں میں دال، چاول، چنے وغیرہ پکائے جاتے ہیں۔

اناجوں کو پکانے کے لیے امتزاجی طریقے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ جن میں رات بھر کے بھیگے ہوئے دانوں کو پانی خشک کر کے تل لیا جاتا ہے۔ جیسے نکو کی دالیں اور چنے وغیرہ۔

دالوں میں نشاستہ کے علاوہ لحمیات کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ جسے کھانے کے لیے زود ہضم بنانا نہایت ضروری ہے اور جب اس مقصد کے لیے انہیں پانی میں پکایا جاتا ہے تو ان کا نشاستہ اپنے اندر پانی جذب کر لیتا ہے اور پکانے کے دوران جب پانی بھاپ بنتا ہے تو وہ ان کے اندر کے دانوں یا سیل (Cell) کو پھوڑ کر باہر نکلتا ہے جس سے دانے اندر سے نرم ہو جاتے ہیں۔ انہیں اگر زیادہ پکایا جائے تو یہ نشاستہ لیس کی صورت میں نکل کر گاڑھا پن بھی پیدا کرتا ہے۔ گندھے ہوئے آٹے کی لچک اور لیس بھی اسی نشاستے کی موجودگی کی وجہ سے ہی ہوتی ہے جو مختلف اناجوں اور دالوں میں مختلف مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس لیے مختلف اناجوں کو پکانے کے لیے پانی کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔

اگر پسے اناج میں پانی شامل کرنا مقصود ہو تو پانی تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کرنا چاہیے۔ تاکہ گھٹلیاں نہ

بننے پائیں ۔ جیسے آٹا گوندھتے وقت کیا جاتا ہے اور اگر نشاستے میں گرم پانی یا گرم دُودھ شامل کرنا درکار ہو تو پہلے پاؤڈر یا آٹے کا ٹھنڈے پانی میں پیسٹ بنا لینا چاہیے اور پھر اسے تھوڑا تھوڑا کر کے دُودھ یا پانی میں شامل کرتے جانا چاہیے تاکہ گٹھلیاں نہ بننے پائیں۔ جیسے کسٹرڈ اور کلف وغیرہ۔

ثابت اناج کے لیے یک اُصول یہ بھی ہے کہ اگر پکاتے وقت پانی کم ہو جائے اور دانے گلے نہ ہوں تو ان میں گرم پانی شامل کرنا چاہیے ۔ ٹھنڈا پانی ڈالنے سے دانے اندر سے سخت ہو جاتے ہیں۔

عملی کام

1۔ دلیا ، کسٹرڈ اور ساگو دانہ پکائیں۔
2۔ سادہ چپاتی ، سادہ اور آلو بھرا پراٹھا پکائیں ۔
3۔ سادہ چاول ابالیں ، سادہ اور سبزی پلاؤ پکائیں ۔
4۔ کھچڑی پکائیں ۔
5۔ دو تین مختلف قسم کی دالیں پکائیں مثلاً لوبیا ، چنے کی دال اور ماش کی دھلی دال وغیرہ ۔

4 - پروٹین والی غذائیں

خوراک کے اس گروہ میں نباتاتی ذرائع کی غذائیں مثلاً گوشت ، دُودھ ، انڈے اور ان سے بنی چیزیں سرفہرست ہیں ۔ پروٹین والی غذاؤں کی مخصوص خاصیت یہ ہے کہ پکانے پر پروٹین سخت ہو جاتی ہے اور مشکل سے ہضم ہوتی ہے ۔

دُودھ غذائیت کے اعتبار سے دُودھ تقریباً ایک مکمل غذا ہے ۔ لیکن اس میں حیاتین ج اور فولاد کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے ۔ اس کی پروٹین نہایت زود ہضم ہے ۔ اسے کچا بھی پیا تو جا سکتا ہے لیکن اس میں ایک مخصوص بُو سی ہوتی ہے نیز اس میں عموماً چند بیماریوں کے جراثیم موجود ہوتے ہیں ۔ جن میں تپ دق اور اسہال وغیرہ خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں ۔ اسی لیے اسے تیز آنچ پر دو تین بار جوش دے کر ابالنا ضروری ہے تاکہ بو اور جراثیم ختم ہو جائیں ۔

دوسری تمی غذاؤں کی طرح دُودھ کی پروٹین بھی زیادہ پکانے پر سخت ہونے لگتی ہے ۔ جیسے "بڑی" وغیرہ ۔ لیکن چونکہ دُودھ میں پانی کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے ۔ اس لیے اس کی پروٹین کے سخت ہونے کا جلدی احساس نہیں ہوتا ۔

انڈے انڈے کی پروٹین دو حصّوں میں منقسم ہوتی ہے ۔ یعنی سفیدی اور زردی ۔ انڈے کی زردی میں مکمل پروٹین کے علاوہ متعدد دوسرے حیاتین ، نمکیات اور چکنائی بھی شامل ہوتی ہے ۔ جب کہ سفیدی صرف پروٹین پر مشتمل ہوتی ہے ۔

انڈے کو میٹھے ، نمکین ، نرم یا سخت یا مختلف طریقوں سے پکا کر استعمال کیا جاتا ہے ۔ انڈوں کی

ایک منفرد خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ذرا سی حرارت پر اس کی پروٹین جمنے (Coagulate) لگتی ہے اور زیادہ پکانے پر وہ ضرورت سے زیادہ سخت ہو کر ناقابلِ ہضم ہو جاتی ہے۔ انڈوں کو پھینٹنے سے ان میں ہوا داخل ہو جاتی ہے۔ جس سے وہ پھول کر حجم میں زیادہ اور ہلکے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح کیک یا آملیٹ کے لیے کیا جاتا ہے۔ انڈوں کی مخصوص خاصیت "جوڑنے کا عمل (Binding Agent) ہے۔ اسی لیے انھیں کباب، گلاب جامن، رس ملائی کے علاوہ متعدد نمکین اور میٹھی کھانے کی چیزوں کے اندر بھی ملایا جاتا ہے اور اوپر بھی لیپ دیا جاتا ہے تاکہ وہ ٹوٹنے سے محفوظ رہیں اور حجم میں بھی پھول کر بڑے ہو جائیں۔

انڈہ جس قدر نرم اُبلا ہو۔ اتنا ہی قابلِ ہضم ہوتا ہے اور جتنا سخت ابالا جائے یا زیادہ پکا کر یا فرائی کیا جائے۔ اس کی پروٹین ناقابلِ ہضم ہوتی جاتی ہے۔ اسی لیے انڈوں کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر صرف تھوڑی دیر کے لیے پکانا چاہیے۔ اُبلے انڈے کی نسبت تلا ہوا انڈہ زیادہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

گوشت

گوشت بکرے کا ہو، گائے بھینس، مُرغی یا مچھلی کا۔ اسے کچّا نہیں کھایا جا سکتا۔ گوشت نہ صرف زود ہضم بنانے کے لیے پکایا جاتا ہے۔ بلکہ پکانے سے یہ مصالحے دار اور لذیذ بھی ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پکانے سے گوشت میں موجود کئی بیماریوں کے جراثیم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔

گوشت کو کھلے پانی میں زیادہ دیر تک دھونے سے اس کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے اور خوشبو بھی بھی کم ہو جاتی ہے۔

پروٹین ہونے کے ناطے گوشت میں بھی گرم ہونے پر سخت ہو جانے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ جس کا انحصار گوشت کی قسم، جانور کی عمر اور جسمانی اعضا پر ہوتا ہے۔

گوشت کے ریشے خشک پکوائی سے سکڑ کر سخت ہو جاتے ہیں۔ لیکن پانی کی موجودگی میں گوشت پکانے سے گوشت نرم ہو جاتا ہے۔ جس طرح عام طور پر سالن کے لیے پکایا جاتا ہے۔

دل، کلیجی اور گردے وغیرہ نازک اعضا ہوتے ہیں اور جلدی نرم ہو کر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے انھیں دم پذیری (Stewing) یا نرم پذیری (Braising) کے طریقوں پر تھوڑے سے پانی میں ہلکی آنچ پر پکایا جاتا ہے۔

سب سے نرم گوشت مچھلی کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد مُرغی اور بکرے کا، سب سے سخت گائے کا گوشت ہوتا ہے۔ مُرغی اور مچھلی کو بھی زیادہ آگ اور حرارت نقصان پہنچاتی ہے۔ یہ تیز آنچ پر باہر سے جلدی پک جاتی ہیں اور اندر سے کچھ کچّی رہ جاتی ہیں۔ اس لیے انھیں بھی کم پانی والے طریقوں سے ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے خشک پکوائی مثلاً تلائی یا روسٹ وغیرہ کرنا ان کے لیے بہتر رہتا ہے۔

عملی کام

1 ۔ انڈے کی پڈنگ بنائیں۔

2 ۔ قورمہ پکائیں۔

3 ۔ سادہ گوشت سبزی بنائیں۔

4 ۔ شامی کباب اور کوئی دوسری قسم کے کباب بنائیں۔
5 ۔ قیمہ سبزی کے ساتھ بنائیں
6 ۔ دُودھ سے کھیر، شیر خورمہ، دلیا، ساگودانہ بنائیں۔

سوالات

1 ۔ غذا پکانے کے کیا مقاصد ہیں؟ غذا پکانے کے لیے کون سے طریقے استعمال ہوتے ہیں؟
2 ۔ غذائیت محفوظ رکھنے کے لیے کن عمومی اُصولوں کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے؟
3 ۔ تازہ پھل اور سبزیاں پکانے کے کیا اُصول ہیں؟ تفصیل سے لکھیں۔
4 ۔ روغنی غذاؤں کی تیاری اور پکانے کے کیا اُصول ہیں؟
5 ۔ اناج، دالوں وغیرہ کی تیاری اور پکوائی کے اُصول تحریر کریں۔
6 ۔ پروٹین والی غذاؤں کو پکاتے وقت کن باتوں کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے؟

کھانا پیش کرنے کے طریقے

کھانا خواہ کس قدر خوش ذائقہ کیوں نہ ہو جب تک اسے دلکش انداز سے پیش نہ کیا جائے اس کی خصوصیات ابھر کر سامنے نہیں آ سکتیں۔ اور جذبے، لگن اور کئی گھنٹوں کی محنت سے تیار کیا کیا کھانا وہ داد و تحسین وصول نہیں کرنے پاتا جس کا وہ حقدار ہوتا ہے۔ کھانا پیش کرنے کا انداز اس قدر اہم ہوتا ہے کہ ایک نہایت سادہ اور معمولی کھانے کو تھوڑی سی توجہ سے پیش کیا جائے تو نگاہوں کو اپنی طرف راغب کر لیتا ہے اور کھانے کی اشتہا بڑھاتا ہے۔

کھانا پیش کرنے کے تین طریقے ہیں۔

1۔ ٹرے میں 2 فرش پر دسترخوان بچھا کر (مشرقی طریقہ) 3۔ میز پر (مغربی طریقہ)

کھانا خواہ مندرجہ بالا کسی بھی طریقے سے پیش کیا جائے اس کی دلکشی بڑھانے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل درآمد کرنا ضروری ہے۔

1۔ دسترخوان، میز پوش اور ٹرے کور سب بالکل صاف ستھرے، داغ دھبوں اور شکنوں سے پاک اور ہلکے کلف لگے ہوئے ہونے چاہیں اور یہ کسی سوتی اور نسبتاً موٹے کپڑے کے ہونے چاہیں۔ تاکہ نہ تو یہ خود پھسلنے پائیں اور نہ ہی ان پر رکھے برتن پھسلتے اور کھسکتے رہیں۔

2۔ ہاتھ پونچھنے کے لیے دست مال یا نیپکن بھی صاف ستھرے، ہلکی کلف لگے ہوئے اور استری شدہ ہونے چاہییں۔

3۔ کھانا جس طریقے سے بھی پیش کیا جائے تمام برتنوں کی وضع اور سائز بالکل یکساں نہیں ہونے چاہییں۔ اس سے یکسانیت اور غیر دلکش تاثر پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مختلف سائز و وضع کے ڈونگے اور ڈشیں نہ صرف دیکھنے میں خوشنما لگتے ہیں بلکہ ان سے جگہ میں بھی بہت کفایت ہو جاتی ہے۔ اور کم جگہ میں زیادہ چیزیں پیش کی جا سکتی ہیں۔

4۔ برتنوں اور میزپوش وغیرہ کے رنگوں میں تھوڑا بہت فرق ہونا ضروری ہے۔ یعنی ڈونگے کا رنگ بھی کھانے کے ہم رنگ نہیں ہونا چاہیے۔ مثلاً سفید ٹرے کور پر سفید پلیٹ میں سفید اُبلے چاول نہ رکھے جائیں یا نسواری ڈش میں گوشت یا نسواری رنگ کے کباب یا گلابی برتن میں گاجر کا حلوہ نہ رکھا جائے۔ یہ احتیاط اس لیے ضروری ہے کہ نہایت لذیذ پکے کھانے بھی محض رنگوں کی یکسانیت کی وجہ سے انتہائی غیر دلکش تاثر پیدا کرنے

لگتے ہیں اور کھانے کی طرف رغبت میں رکاوٹ پیدا کرسکتے ہیں،

5 ۔ کھانے کی دلکشی بڑھانے کے لیے برتنوں اور میزپوش یا ٹرے پوش وغیرہ کو سادہ اور ہلکے رنگ میں ہونا چاہیے۔ ڈیزائن کی بھرمار، کھانے کی سجاوٹ اور رنگ و رُوپ پر اثرانداز ہوتی ہے۔

6 ۔ کھانا خواہ دسترخوان، میز یا ٹرے میں پیش کیا جائے۔ اس کی رونق دوبالا کرنے کے لیے میز اور دسترخوان کے درمیان میں اور ٹرے کے بائیں طرف ہلکی پھلکی، تروتازہ پھولوں کی ایسی سجاوٹ یا آرائش ہونی چاہیے جو کھانوں پر حاوی نہ ہو۔

7 ۔ برتن لگاتے وقت خیال رکھنا چاہیے کہ چمچ کے دستوں، پلیٹوں، پیالی کے کنڈوں اور دیگر اشیا کا رُخ انھیں استعمال کرنے والے شخص کی جانب رہے۔ حتیٰ کہ پکڑتے وقت بھی یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ ٹرے اُوپر کی جانب سے یعنی اس طرف سے پکڑی جائے جس طرف ڈونگے اور کھانے پینے کی اشیا رکھی ہوں اور برتنوں کا رُخ کھانے والے کی جانب رہے۔

8 ۔ میز یا دسترخوان پر جو جگہ ایک شخص کے سامنے آتی ہے۔ وہ "کور" (Cover) کہلاتی ہے۔ اگر ایک کور پر برتن لگانے کا طریقہ آجائے تو میز یا دسترخوان پر خواہ کتنے ہی لوگوں کے لیے برتن لگانے مقصود ہوں آسان رہتے ہیں۔ ایک کور دراصل ایک میٹ (Mat) پر بھی مشتمل ہوسکتا ہے جس پر اتنی جگہ ضرور ہونی چاہیے کہ ایک شخص کے لیے کھانے کے تمام برتن باآسانی پورے آسکیں۔ مثلاً ایک بڑی پلیٹ، ایک کوارٹر پلیٹ، پیالی، ایک گلاس، نیپکن، چمچ، چھری کانٹے وغیرہ۔

1۔ ٹرے میں کھانا پیش کرنا

کھانا مشرقی انداز سے پیش کیا جائے یا مغربی انداز سے۔ ٹرے یا سینی کا استعمال ہر جگہ کثرت سے ہوتا ہے۔ ٹرے پر کھانا لگانے کے بھی دو طریقے ہیں۔

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا۔

(ii) زیادہ افراد کے لیے ٹرے لگانا۔

(i) ایک فرد کے لیے ٹرے لگانا

جب کوئی شخص بیمار ہو یا کسی ایک شخص کو اکیلے کھانا پیش کرنا مقصود ہو تو اس کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1۔ ٹرے ایسا ہونا چاہیے جو پکڑنے میں آسان ہو۔ کنارے ہلکے سے اٹھے ہوں تاکہ برتن پھسلنے نہ پائیں اور ٹرے کا سائز اتنا بڑا ضرور ہو جس میں کہ ایک شخص کے لیے کھانے کے ضروری برتن اور کھانے کے ڈونگے باآسانی آسکیں۔

2۔ ٹرے پر ٹرے کور (Tray Cover) بچھانا چاہیے۔

3۔ٹرے کے اوپر ڈالنے والا کور نہایت ہلکا پھلکا ہونا چاہیے۔ لیکن کناروں پر سے قدرے وزنی ہونا چاہیے تاکہ ٹرے پر سے ہٹنے نہ پائے۔

4۔ٹرے کی جگہ چونکہ محدود ہوتی ہے اس لیے اس میں برتن رکھتے وقت بھی اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کم سے کم برتن لگائے جائیں اور برتن ایسے ہوں جن میں زیادہ سے زیادہ چیزیں کھائی جاسکیں۔ مثلاً ایک بڑی پلیٹ جس کے اُوپر ایک گہری پلیٹ رکھی جاسکتی ہے۔ گہری پلیٹ میں دلیا، سُوپ یا ایسی ہی کھانے کے آغاز میں کھائی جانے والی رقیق چیز کھائی جاسکتی ہے اور اس کے بعد بڑی پلیٹ میں چاول یا چپاتی اور نیم خُشک سالن ، دہی ، سلاد وغیرہ کھائے جاسکتے ہیں۔ ٹرے میں رکھے جانے والے ڈونگے بھی چھوٹے اور مختلف وضع کے ہونے چاہییں تاکہ جگہ بیکار ضائع نہ ہو۔

5۔ٹرے میں برتن اور پیش کیے جانے والے کھانے کے ڈونگے اس ترتیب سے رکھنے چاہییں کہ ڈونگوں سے پلیٹ میں ڈال کر کھانا آسان ہو۔ کھاتے وقت پلیٹ سامنے رہے اور ڈونگے بائیں ہاتھ یا اُوپر کی طرف رہیں۔ ڈونگا بائیں ہاتھ رکھنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ چونکہ کھانا کھاتے وقت صرف دایاں ہاتھ زیادہ استعمال ہوتا ہے اور بایاں ہاتھ فارغ رہتا ہے اس لیے کھانے میں رکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔ نیپکن پلیٹ کے اوپر یا بائیں طرف رکھا جاسکتا ہے۔

6۔ ٹرے کو مزید دلکش بنانے کے لیے اس کے بائیں طرف چھوٹی اور ہلکی پھلکی سی پھولوں کی آرائش بھی رکھی جاسکتی ہے۔ (شکل 12.1)

12-1

(ii) ایک سے زائد افراد کے لیے ٹرے لگانا

جب کھانا یا مشروبات ایک سے زائد لوگوں کو پیش کرنا مقصود ہوں تو مختلف اشیا ٹرے میں دو تین بار پیش کرنی پڑتی ہیں۔ جن میں سب سے پہلے پلیٹیں، چمچ یا کانٹے اور ان کے ساتھ کم از کم ایک دو کھانے کی اشیا پیش کرنی چاہییں۔

3۔ ٹرے کے اوپر ڈالنے والا کور نہایت ہلکا پھلکا ہونا چاہیے۔ لیکن کناروں پر سے قدرے وزنی ہونا چاہیے تاکہ ٹرے پر سے ہٹنے نہ پائے۔

4۔ ٹرے کی جگہ چونکہ محدود ہوتی ہے اس لیے اس میں برتن رکھتے وقت بھی اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ کم سے کم برتن لگائے جائیں اور برتن ایسے ہوں جن میں زیادہ سے زیادہ چیزیں کھائی جاسکیں۔ مثلاً ایک بڑی پلیٹ جس کے اُوپر ایک گہری پلیٹ رکھی جاسکتی ہے۔ گہری پلیٹ میں دلیا، سُوپ یا ایسی ہی کھانے کے آغاز میں کھائی جانے والی رقیق چیز کھائی جاسکتی ہے اور اس کے بعد بڑی پلیٹ میں چاول یا چپاتی اور نیم خُشک سالن، دہی، سلاد وغیرہ کھائے جاسکتے ہیں۔ ٹرے میں رکھے جانے والے ڈونگے بھی چھوٹے اور مختلف وضع کے ہونے چاہییں تاکہ جگہ بیکار ضائع نہ ہو۔

5۔ ٹرے میں برتن اور پیش کیے جانے والے کھانے کے ڈونگے اس ترتیب سے رکھنے چاہییں کہ ڈونگوں سے پلیٹ میں ڈال کر کھانا آسان ہو۔ کھاتے وقت پلیٹ سامنے رہے اور ڈونگے بائیں ہاتھ یا اُوپر کی طرف رہیں۔ ڈونگا بائیں ہاتھ رکھنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ چونکہ کھانا کھاتے وقت صرف دایاں ہاتھ زیادہ استعمال ہوتا ہے اور بایاں ہاتھ فارغ رہتا ہے اس لیے کھانے میں رکاوٹ پیدا نہیں ہوتی۔ نیپکن پلیٹ کے اوپر یا بائیں طرف رکھا جاسکتا ہے۔

6۔ ٹرے کو مزید دلکش بنانے کے لیے اس کے بائیں طرف چھوٹی اور ہلکی پُھلکی سی پُھولوں کی آرائش بھی رکھی جاسکتی ہے۔ (شکل 12.1)

12.1

(ii) ایک سے زائد افراد کے لیے ٹرے لگانا

جب کھانا یا مشروبات ایک سے زائد لوگوں کو پیش کرنا مقصود ہوں تو مختلف اشیا ٹرے میں دو تین بار پیش کرنی پڑتی ہیں۔ جن میں سب سے پہلے پلیٹیں، چمچ یا کانٹے اور ان کے ساتھ کم ازکم ایک دو کھانے کی اشیا پیش کرنی چاہییں۔

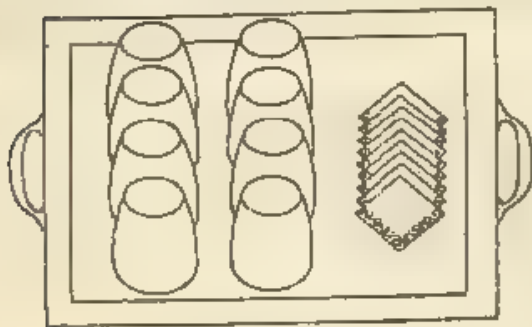
کھانے کی باقی دو تین چیزوں کے ہمراہ پانی بھی پیش کیا جاسکتا ہے یا پھر پانی بعد میں الگ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

زیادہ لوگوں کو پیش کرتے وقت پلیٹیں اور پیالیاں وغیرہ ایک دُوسرے کے اُوپر تلے ڈھیری کی صُورت میں رکھنی چاہییں۔ نیپکن بمطابق جگہ یا تو ہر پلیٹ کے اُوپر رکھا جا سکتا ہے یا پھر بائیں طرف الگ بھی اکٹھے رکھے جاسکتے ہیں۔

مختلف اشیا کو ٹرے میں پیش کرنے کے نمونے

ٹرے میں زیادہ لوگوں کو کھانا پیش کرنا

ٹرے میں چائے یا کافی پیش کرنا

چائے یا کافی پیش کرنا

مشروب ٹرے میں پیش کرنا

چائے کے لیے ٹرے میں پلیٹیں اور کھانے کی اشیا پیش کرنا

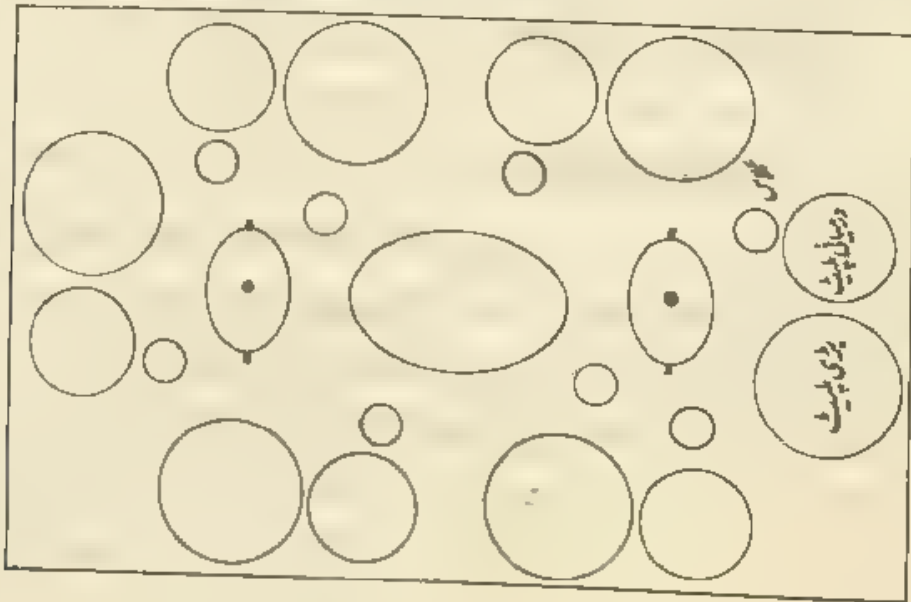
چائے کا قہوہ پیالیوں میں ڈال کر دُودھ اور چینی کے ہمراہ پیش کرنا

2- مشرقی انداز میں یا دسترخوان پر کھانا پیش کرنا

کھانا کھانے کا روائتی مشرقی انداز تو فرش پہ دسترخوان بچھا کر کھانے کا ہی ہے۔ لیکن آج کل زمانے کی جدت اور لباس دُرست رکھنے کے تقاضوں کی وجہ سے عام طور پہ کھانا میز پر بھی کھایا جانے لگا ہے۔ کھانا دسترخوان پر کھایا جائے یا میز پر۔ مشرقی انداز کے مطابق کھانا نہایت سادہ انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔ جس میں چھری، کانٹے بلکہ چمچ کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ کیونکہ کھانا ہاتھ سے ہی کھایا جاتا ہے۔ پہلے فرنی، کھیر، گجریلا اور ایسے میٹھے کھانے بھی اُنگلی ہی کی مدد سے کھا لیے جاتے تھے۔ لیکن آج کل ایسی چیزوں کے لیے چھوٹے چمچ کا استعمال عام شروع ہوگیا ہے۔ اسی طرح چائے میں چینی پہلے تو ساتھ ہی پکا لی جاتی تھی۔ لیکن اب چائے یا قہوے کے ساتھ بھی چینی ملانے کے لیے چمچ کا استعمال ہونے لگا ہے۔

کھانا دسترخوان پر کھایا جائے یا میز پر۔ مشرقی انداز میں کھانا پیش کرنے اور ایک شخص کے لیے برتن شکل 3 ۔ 12 کے طریقے سے لگائے جاتے ہیں اور لوگوں کی تعداد کے مطابق آمنے سامنے یا چاروں اطراف میں ایسے ہی برتنوں کے سیٹ فی کس کے حساب سے چُن دیے جاتے ہیں۔

کھانے اور پکوان کی ڈشیں اور ڈونگے، چٹنیاں، اچار وغیرہ دسترخوان یا میز کے درمیانی حصے میں رکھے جاتے ہیں تاکہ چاروں طرف سے ہاتھ بڑھا کر سب کے لیے کھانا لینا آسان رہے۔

12 ۔ 3

3۔ مغربی انداز میں کھانا پیش کرنا

مغربی انداز میں کھانا میز پر بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر کھایا جاتا ہے۔ کھڑے ہو کر کھانے کے طریقے کو "بوفے" (Buffet) کا طریقہ کہا جاتا ہے۔ مغربی طریقے میں چمچ، کانٹے اور نیپکن کا استعمال ضروری ہوتا ہے اور دہی، سالن وغیرہ کے لیے الگ الگ پلیٹ کی بجائے مغربی طریقے میں ایک ہی بڑی چپٹی پلیٹ (Full Plate) استعمال ہوتی ہے۔ جس میں تمام کھانے ساتھ ساتھ ڈال دیے جاتے ہیں۔ میٹھے کھانے کے لیے بھی چھوٹی چپٹی پلیٹ ہی استعمال ہوتی ہے۔ گہری پلیٹ یا پیالے کا استعمال صرف رقیق کھانوں کے لیے کیا جاتا ہے۔ جیسے دلیا، سُوپ وغیرہ۔

(i) **میز پر بیٹھ کر کھانے کا انداز** میز پر بیٹھ کر بھی مغرب میں کھانا دو طریقوں سے پیش کیا جاتا ہے۔

ا۔ غیر رسمی انداز میں۔ (Informal)

ب۔ رسمی انداز میں۔ (Formal)

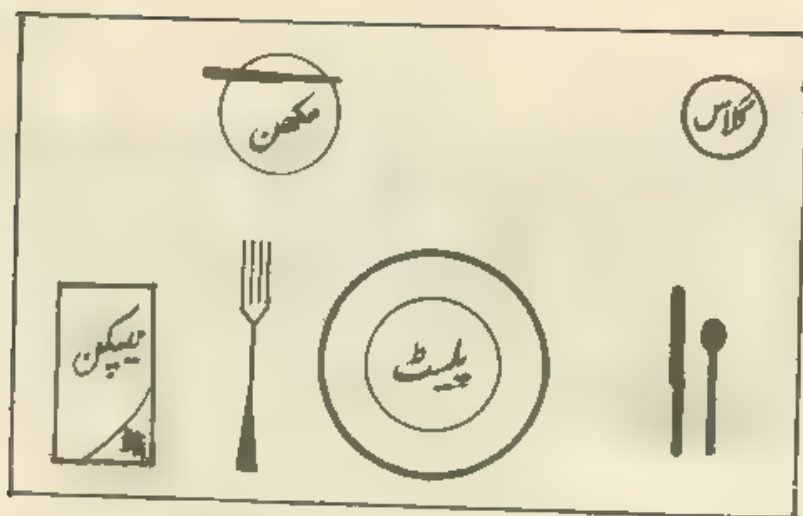
دن بھر کے کھانوں میں زیادہ تر دوپہر کا کھانا اور شام کی چائے غیر رسمی انداز میں کھائے جاتے ہیں۔ جبکہ ناشتہ اور رات کا کھانا رسمی انداز میں کھائے جاتے ہیں۔

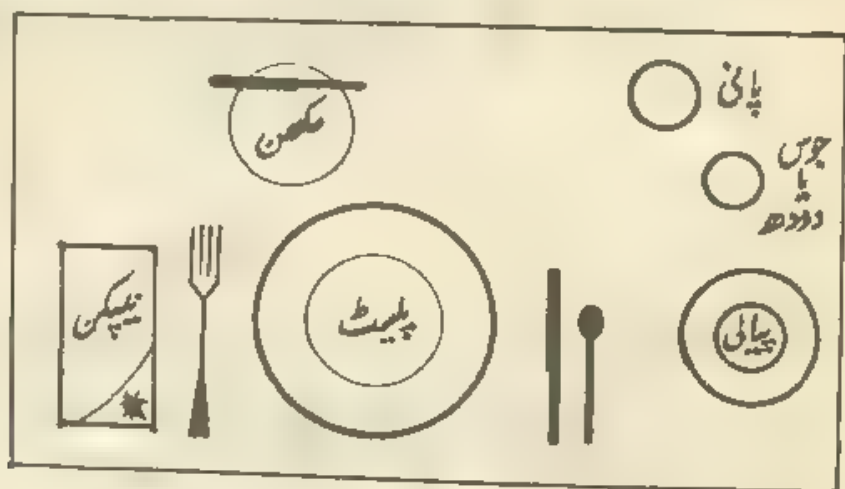
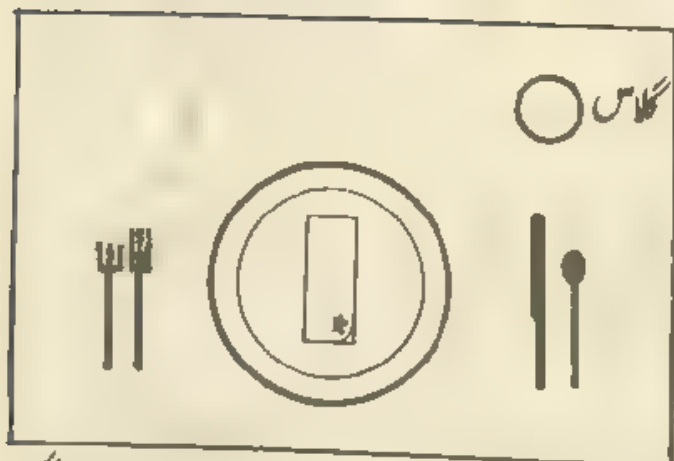
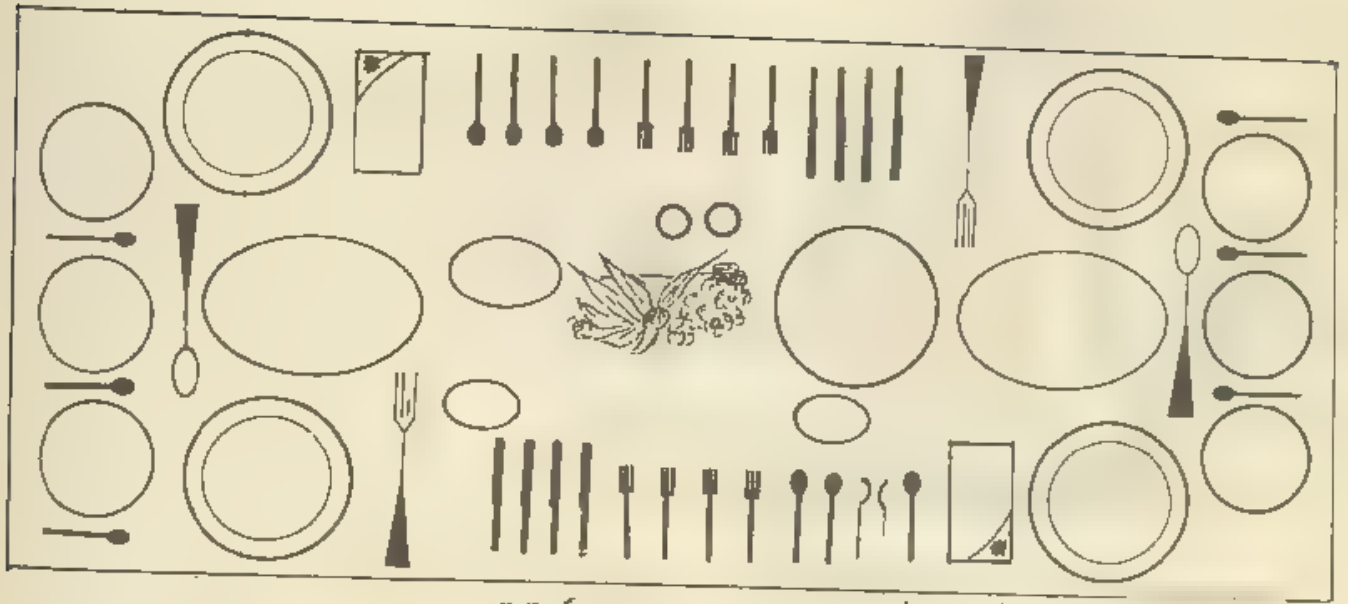
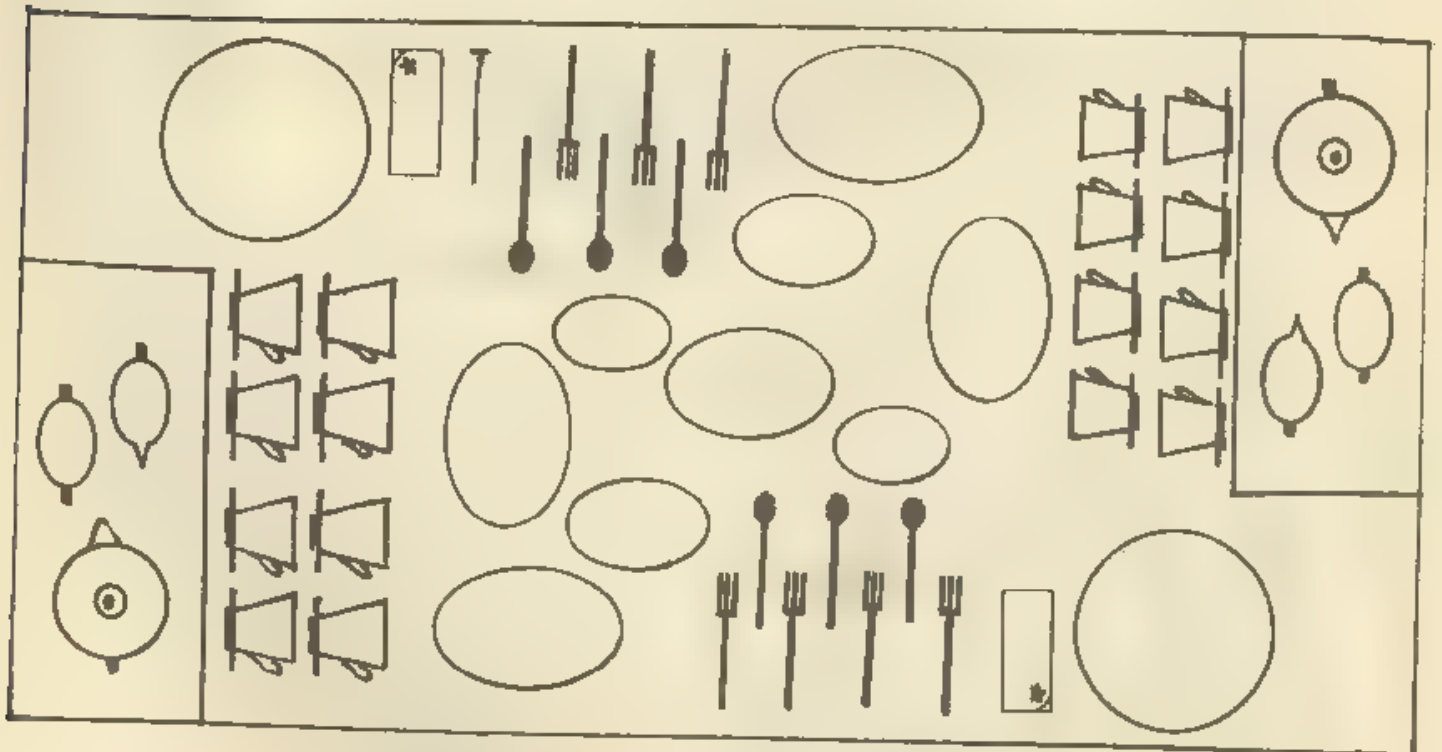
ا۔ غیر رسمی انداز

غیر رسمی انداز میں تمام کھانے کی چیزوں کے برتنوں اور طعام کو تقریباً ایک ہی بار میز پر چُن دیا جاتا ہے۔ البتہ میٹھا بعد میں پیش ہوتا ہے، اور اس کے برتن ساتھ بھی لگائے جا سکتے ہیں۔

ب۔ رسمی انداز

رسمی انداز میں جیسا کہ نام سے ہی واضح ہے کہ انداز پُرتکلف ہوتا ہے اور میز پر صرف اس کھانے کے برتن چُنے جاتے ہیں جو سب سے پہلے پیش کرنا مقصود ہو۔ مثلاً سُوپ وغیرہ۔ اگر سُوپ پہلے ہی دُوسرے کمرے میں پیش کیا جا چکا ہو تو "سلاد" یا پھر چاول وغیرہ۔ اور پھر مختلف کھانوں کے ساتھ ان کے برتنوں کے بھی مختلف دور (Courses) چلتے ہیں۔ اور کھانے میز پر چُنے نہیں جاتے بلکہ میزبان مسلسل استعمال شدہ برتن اٹھانے، صاف برتن لانے اور اگلے کھانے پیش کرنے میں مصروف رہتی ہے۔ کھانا پیش کرنے، برتن اٹھانے اور رکھنے کا کام مہمانوں کے بائیں طرف سے کیا جاتا ہے۔ جبکہ پانی، چائے یا شربت وغیرہ دائیں طرف سے پیش کیا جاتا ہے۔

رسمی اور غیر رسمی انداز میں میز لگانے کے لیے ایک شخص کی نشست کے سامنے برتن شکل A - 12 کے مطابق چُنے جاتے ہیں۔

غیر رسمی انداز میں ظہرانہ کے لیے آراستگی

72-4

ناشتے کے لیے میز پر چنے برتن

عشائیہ کے لیے رسمی انداز میں آراستگی

کھانے کے لیے بوفے طرز میں برتنوں کی ترتیب

چائے کے لیے بوفے طرز میں برتنوں کی ترتیب

12.5

(ii) بوفے طریقے سے کھانا پیش کرنا

کھانا پیش کرنے کا یہ مغربی انداز کھڑے ہو کر کھانے پر مشتمل ہے۔ جو عام طور پر بڑی بڑی دعوتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کے لیے میز پر تمام برتن، چھریاں، کانٹے اور چمچ کے علاوہ سارے پکوان ایک ہی وقت میں اس طرح چُن دیے جاتے ہیں کہ مہمان ایک طرف سے پلیٹیں، چھُریاں اور کانٹے وغیرہ بتدریج لیتے ہُوئے باری باری سارے کھانے لے کر ایک طرف کھڑے ہو کر گفتگو بھی کرتے رہیں اور جتنی بار دوبارہ چاہیں پھر آسانی سے بمطابق مرضی کھانا خود ہی ڈال لیں۔ بوفے طریقے سے کھانا پیش کرنے کے خاکے شکل 12.5 میں دیے گئے ہیں۔

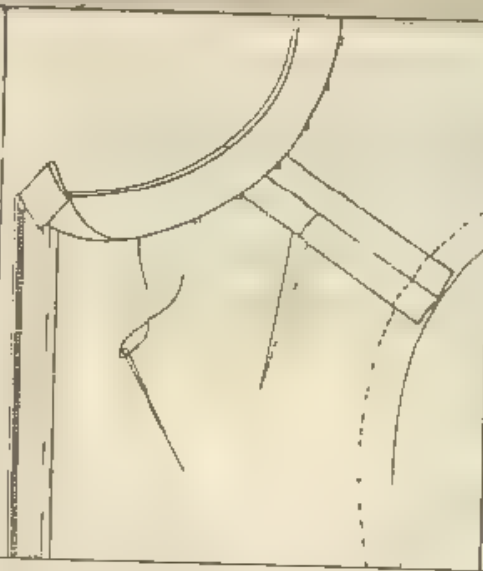
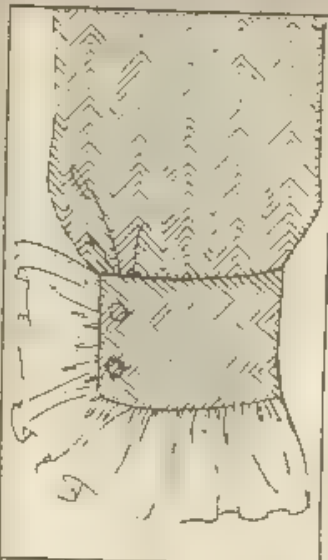
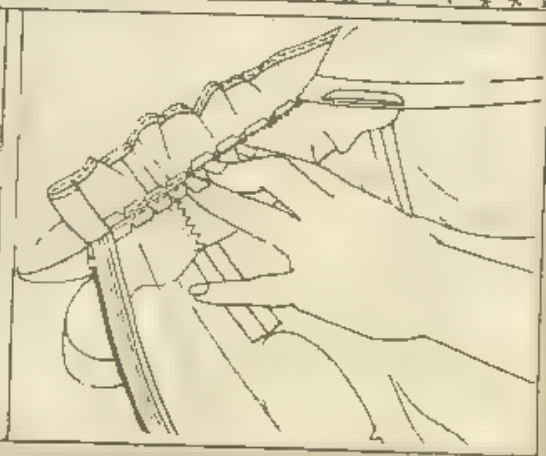
عملی کام

کھانا پیش کرنے کے مختلف طریقوں کو مدِّنظر رکھتے ہُوئے جماعت میں تیار کیے گئے کھانے پیش کریں۔

سوالات

1 — کھانا پیش کرنے کے لیے کون کون سے طریقے استعمال ہوتے ہیں۔ تفصیلاً لکھیں۔

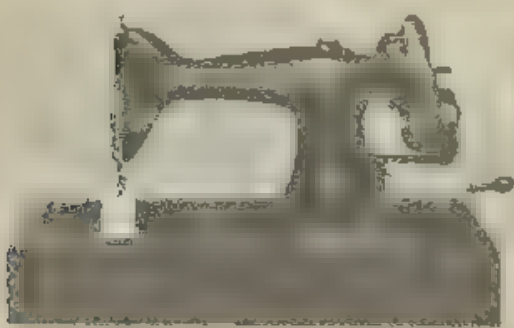
2 — ٹرے میں مختلف اشیا کو پیش کرنے کا طریقہ تصاویر کی مدد سے واضح کریں۔

3 — مغربی طریقے سے کھانا پیش کرنے کے طریقوں پر تفصیلاً نوٹ لکھیں۔

پارچہ بافی
اور
لباس

سلائی کے ابتدائی مراحل

کپڑوں کی سلائی ایک ایسا ہنر ہے جس کے لیے کافی محنت، کوشش، دلچسپی اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر اسے بہت مشکل سمجھا جاتا ہے اور بیشتر خواتین اپنے کپڑوں کی سلائی کے لیے درزی کا سہارا لیتی ہیں۔ لیکن اگر سلائی کے بنیادی اصولوں اور طریقوں کو لگن کے ساتھ اور بہتر طریقے سے سمجھا اور سیکھا جائے تو یہ کام نہ صرف آسان بلکہ دلچسپ ہو جاتا ہے۔ اچھی سلائی کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا سمجھنا اور جاننا ضروری ہے۔

(i) سلائی مشین کا استعمال اور احتیاط
(ii) سلائی کے پرزوں اور ضروری اشیا کے بارے میں معلومات
(iii) کپڑا سینے کی تیاری

سلائی مشین کا استعمال اور احتیاط

موجودہ مشینی دور میں سلائی مشین تقریباً ہر گھر میں موجود ہوتی ہے اور کپڑے کی معمولی مرمت سے لے کر لباس کی مکمل تیاری تک کے لیے مشین کی ضرورت پڑتی ہے۔ گویا لباس کی سلائی کے لیے مشین ایک لازمی جزو ہے۔ بازار میں مختلف قسم اور ڈیزائن کی مشینیں معقول قیمت پر دستیاب ہیں۔ جن کا انتخاب انسان اپنی ضرورت اور بجٹ کے لحاظ سے کرتا ہے۔ عام طور پر یہ مشینیں درج ذیل قسموں میں دستیاب ہیں۔

(i) ہاتھ سے چلنے والی مشین اس مشین کے ساتھ ہتھی لگی ہوتی ہے۔ جس کی مدد سے مشین چلائی جاتی ہے۔ اس مشین کا یہ فائدہ ہے کہ جہاں جی چاہے اٹھا کر لے جائی جا سکتی ہے یا کسی میز/چوکی پر رکھ کر چلائی جا سکتی ہے۔ قیمت میں بجلی کی مشین کے مقابلے میں کافی سستی ہوتی ہے۔

(ii) پاؤں سے چلنے والی مشین

اس مشین کے ساتھ سٹینڈ ہوتا ہے۔ جس پر پاؤں رکھ کر مشین چلائی جاتی ہے۔ اس سے مشینی کڑھائی بھی کی جاتی ہے۔ نیز اس مشین کو بجلی کی موٹر لگوانے سے عام سلائی کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کپڑے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر سلائی کی جاتی ہے۔ اور سینا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

(iii) بجلی سے چلنے والی مشین

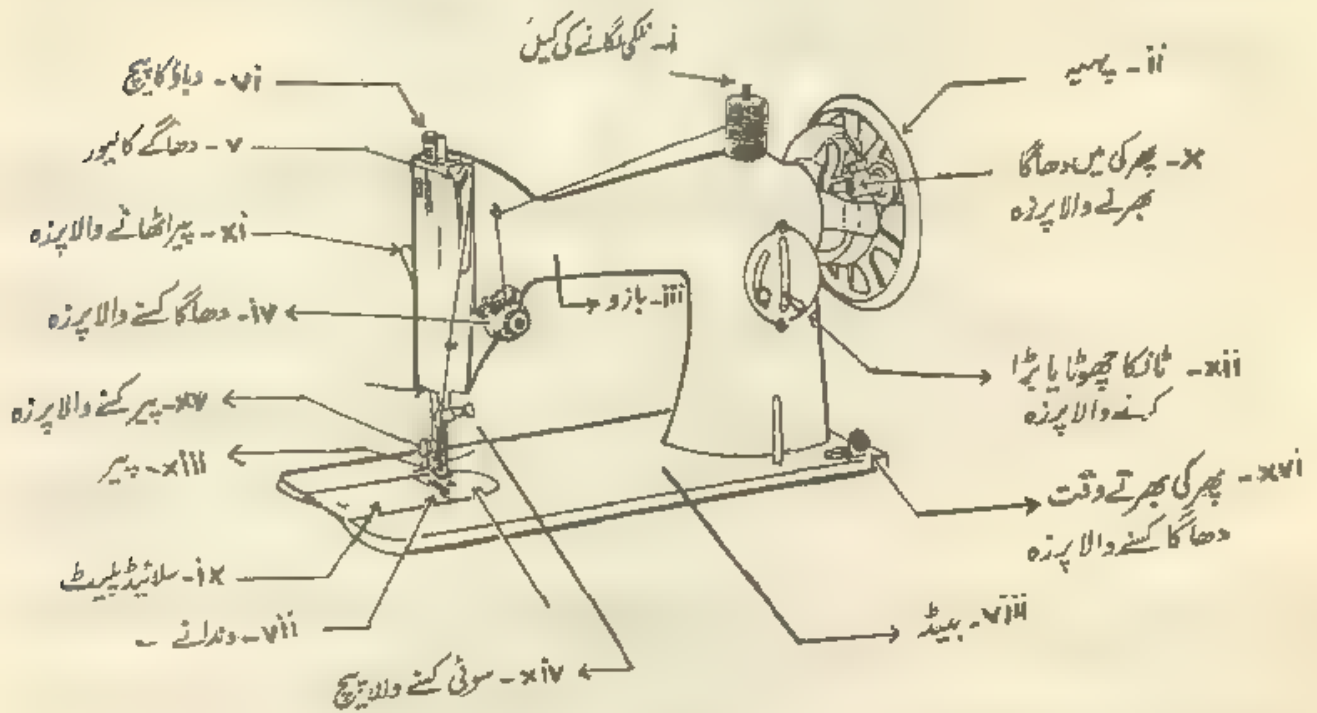
یہ مشین ہاتھ اور پاؤں سے چلنے والی مشین کی نسبت کافی مہنگی ہوتی ہے۔ لیکن کام بہت تیزی سے کرتی ہے۔ کیونکہ بجلی سے چلنے کی وجہ سے اس مشین کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے۔ اس مشین کا استعمال آج کل بہت عام ہے۔ اس میں خاص قسم کے پرزے بھی ہوتے ہیں۔ جن سے مختلف قسم کے کاج اور ٹانکے بنائے جا سکتے ہیں۔

(iv) کمپیوٹر سے چلنے والی مشین

یہ کمپیوٹر سے چلنے والی جدید ترین مشین ہے۔ اس میں عام سلائی کے علاوہ مختلف ڈیزائن بھی بنائے جا سکتے ہیں۔ ڈیزائن کے لیے مختلف ڈسک (Discs) استعمال ہوتے ہیں۔ جو مشین کے ساتھ ملتے ہیں۔ اس میں وقت اور قوت کی بچت ہوتی ہے۔ کیونکہ ہر طرح کا ڈیزائن بغیر محنت کے تیار مل جاتا ہے۔ باقی مشینوں کے مقابلے میں یہ کافی مہنگی ہے۔

مشین خواہ کوئی بھی ہو اس کو خریدنے سے پہلے اچھی طرح چلا کر دیکھنا چاہیے۔ اس کے علاوہ ہر مشین کے ساتھ ہدایات کی ایک کتاب بھی ملتی ہے۔ جس کو مشین استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح پڑھ لینا چاہیے۔ تاکہ آپ اپنی سلائی مشین کی کارکردگی کو اچھی طرح سمجھ سکیں۔

سلائی مشین کے اہم پرزے اور ان کے کام

مشین کو مہارت سے استعمال کرنے کے لیے ہمیں سلائی مشین کے اہم پرزوں کے نام اور کام کے بارے میں مکمل واقفیت ہونی چاہیے تاکہ اگر مشین میں کوئی خرابی پیدا ہو جائے تو ہم اسے فوری دور کر سکیں اور اپنے وقت اور پیسے کا بہترین استعمال کر سکیں۔ ورنہ تھوڑی سی خرابی ہونے پر کاریگر کا سہارا لینا پڑے گا۔ جس سے نہ صرف پریشانی ہوگی ۔بلکہ وقت اور پیسے کا بھی ضیاع ہوگا۔ مشین کے مختلف حصّوں کے نام اور کام کو جاننے کے لیے دی گئی مشین کی تصویر کو غور سے دیکھیں اور نمبروں کی مناسبت سے ان کے کام کو ذہن نشین کر لیں تاکہ آپ کو مشین چلاتے وقت کسی قسم کی پریشانی کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

(i) نلکی لگانے کی کیل	(SPOOL PIN)	یہ لوہے کی ایک چھوٹی سی سلاخ ہوتی ہے۔ جس پر سلائی کے لیے نلکی لگائی جاتی ہے۔
(ii) پہیہ	(BALANCE WHEEL)	یہ مشین کے دائیں ہاتھ گول پہیے کی شکل میں ہوتا ہے۔ اس کی مدد سے مشین حرکت کرتی ہے۔ یہ دھاگے کے لیور اور سوئی کی حرکت کو کنٹرول

کرتا ہے۔

(iii) بازو (ARM) یہ مشین کے سامنے والا حصّہ ہوتا ہے۔ جہاں سے دھاگا شروع کر کے سوئی میں لاتے ہیں۔ اگر پھرکی میں کچھ پھنس جائے یا نچلے حصّے کی صفائی کرنی ہو تو اس حصّے سے مشین کو اٹھایا جاتا ہے۔

(iv) دھاگا کسنے والا پرزہ (TENSION REGULATOR) یہ سپرنگ والا چکر ہے جس کی مدد سے اوپر والے دھاگے کو تنگ یا ڈھیلا کیا جا سکتا ہے۔ اگر اوپر والا دھاگا سخت ہو تو دھاگا بار بار ٹوٹتا ہے۔ اگر دھاگا ڈھیلا ہو تو ٹانکے ڈھیلے آتے ہیں۔ اس کے لیے اس حصّے کو گھما کر دائیں یا بائیں طرف کرنے سے ٹانکے درست آتے ہیں۔

(v) دھاگے کا لیور (THREAD LEVER) یہ سوئی میں دھاگے کی روانی کا ذمہ دار ہے۔

(vi) دباؤ کا پیچ (PRESSER FOOT) یہ کپڑے پر مشین کے پیر کے دباؤ کو کم یا زیادہ کرنے میں مدد دیتا ہے اور کپڑے کو سلائی کے دوران صحیح پوزیشن میں رکھتا ہے۔

(vii) دندانے (FEED DOG) یہ پرزہ سلائی کے وقت کپڑے کو چلاتا ہے۔

(viii) بیڈ (BED) یہ مشین کا نچلا ہموار سطح والا حصّہ ہے۔ جس کے نیچے تمام پرزے ہوتے ہیں۔

(ix) سلائیڈ پلیٹ (SLIDE PLATE) یہ ایک چپٹی پلیٹ ہے۔ جو شٹل اور پھرکی کو ڈھکے رکھتی ہے اور ضرورت پڑنے پر پھرکی کو نکالنے اور لگانے کے لیے آگے پیچھے کی جاتی ہے۔

(x) پھرکی میں دھاگا بھرنے والا پرزہ (BOBBIN WINDER) یہ پہیے کے ساتھ بائیں طرف چکر والا حصّہ ہے۔ جس میں پھرکی رکھ کر دھاگا بھرا جاتا ہے۔ بعض مشینوں میں یہ حصّہ پھرکی بھرنے کے بعد خود بخود رک جاتا ہے جس سے یہ پتہ چل جاتا ہے کہ پھرکی میں مزید دھاگا بھرنے کی گنجائش نہیں۔

(xi) پیر اٹھانے والا پرزہ (PRESSER BAR LIFTER) یہ مشین کی پشت پر نصب ہوتا ہے۔ جس کو اٹھانے سے کپڑے کو مشین کے نیچے سے نکالتے ہیں اور نیچا کرنے سے سلائی کرتے ہیں۔ اس کے بغیر سلائی نہیں ہو سکتی۔

(xii) ٹانکا چھوٹا یا بڑا کرنے والا پرزہ (STITCH LENGTH DIAL) اس پر درج کردہ نمبر ظاہر کرتے ہیں کہ 2.5 سینٹی میٹر میں کتنے

ٹانکے لگتے ہیں۔ اس پرزے کی مدد سے اُلٹی سلائی بھی ہو سکتی ہے۔

(xiii) پیر (FOOT) کپڑے کو دندانے پر دبائے رکھتا ہے۔

(xiv) سوئی کسنے والا پیچ (NEEDLE SCREW) یہ سوئی کو مضبوطی سے جگہ پر رکھتا ہے۔

(xv) پیر کسنے والا پرزہ (THUMB SCREW CLAMP) اس کو ڈھیلا کرنے سے پیر اتارا جاتا ہے اور کسنے سے پیر اپنی جگہ پر لگایا جاتا ہے۔

(xvi) پھرکی بھرتے وقت دھاگا کسنے والا پیچ یہ پرزہ پھرکی بھرتے وقت دھاگے کو مناسب مقدار میں چھوڑتا ہے۔ تاکہ پھرکی اچھی طرح سے بھری جا سکے۔

کچھ مشینوں میں ان پرزوں کے علاوہ درج ذیل پرزے بھی ہوتے ہیں۔

(i) (HEMMER) یہ پرزہ ترپائی کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(ii) (BINDER) یہ مغزی لگانے کے کام آتا ہے۔

(iii) (TUCKER) پلیٹ بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(iv) (BUTTON - HOLE MAKER) کاج بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(v) (QUILTER) یہ خاص کشیدہ کاری (Quilting) کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(vi) (RUFFLER) چنٹ بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

(vii) (DISCS) کمپیوٹر سے چلنے والی مشین میں مختلف ڈیزائن بنانے کے لیے کچھ (Discs) بھی ہوتے ہیں۔ جن کو لگانے سے مختلف ڈیزائن بنتے ہیں۔

درج بالا پرزوں کے صحیح استعمال کے لیے ضروری ہے کہ مشین کی ہدایات کی کتاب کو اچھی طرح پڑھا جائے۔

مشین میں پیدا ہونے والی خرابیاں، ان کی وجوہات اور حل

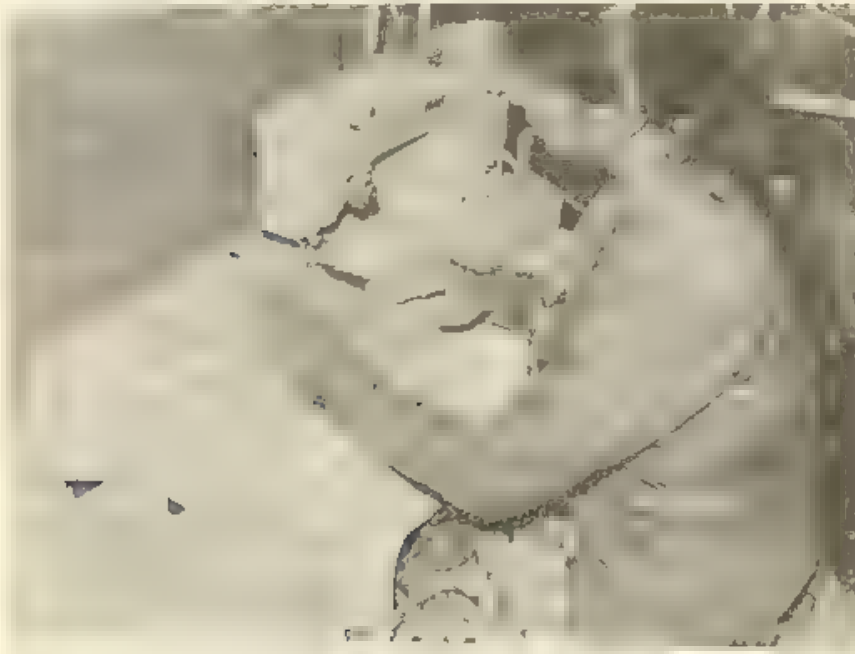
بعض اوقات مشین چلاتے وقت اس میں معمولی سی خرابی بھی پریشانی کا باعث بنتی ہے اس لیے اگر مشین چلانے والی کو ان وجوہات کے بارے میں علم ہو تو وہ باآسانی ان خرابیوں کو دور کر سکتی ہے۔ لیکن اگر خرابی کچھ زیادہ ہی ہو تو اس صورت میں کسی ماہر کاریگر کو دکھانا ضروری ہوتا ہے۔

یہاں پر چند ایسی خرابیوں کا ذکر کیا جاتا ہے جو کہ عام طور پر سلائی کرتے ہوئے مشین میں پیدا ہوتی ہیں۔

مشین میں پیدا ہونے والی خرابیاں	خرابیوں کو دور کرنے کا طریقہ
(i) اوپر کا دھاگا ٹوٹنا	
1 ۔ دھاگے کا ناقص ہونا۔	اچھی قسم کا دھاگا استعمال کریں
2 ۔ سوئی خراب ہونا یعنی ٹیڑھی یا خم دار ہونا۔	سوئی کو تبدیل کر کے نئی سوئی لگائیں۔
3 ۔ سوئی میں دھاگا غلط طریقے سے ڈالا ہونا۔	سوئی میں دھاگا صحیح طریقے سے ڈالیں۔
(ii) مشین کی سوئی ٹوٹنا	
1 ۔ سلائی کرتے ہوئے کپڑے کو کھینچنا۔	کپڑے کو ضرورت کے مطابق کھینچ کر رکھیں۔
2 ۔ سوئی کا زیادہ نیچے یا اوپر لگے ہونا۔	سوئی کو اتار کر ٹھیک طریقے سے لگائیں۔
3 ۔ کپڑے کو اتارنے سے پہلے سوئی اوپر نہ کرنا	کپڑا اتارنے سے قبل سوئی کو احتیاط سے اوپر کریں۔
4 ۔ کپڑے کا سوئی کے مطابق نہ ہونا	کپڑے کی مناسبت سے درست نمبر کی سوئی استعمال کریں۔
(iii) مشین بھاری چلنا	
1 ۔ مشین میں تیل کا نہ ہونا۔	مشین میں مناسب مقدار میں مشین کا تیل دیں۔
2 ۔ دھاگے کا شٹل میں پھنس جانا۔	شٹل نکال کر پھنسا ہوا دھاگا نکال کر دوبارہ لگائیں۔
3 ۔ دندانے دار حصے میں گرد و غبار یا روئی کا جمع ہونا۔	اس حصے کو چھوٹے برش سے صاف کریں۔
4 ۔ مشین کو کافی عرصہ کے بعد استعمال کرنے کے نتیجہ میں پرزوں کا جامد ہونا	مشین کو تھوڑی دیر کے لیے دھوپ میں رکھیں اور بعد میں صفائی کریں۔

مشین چلانے کا صحیح طریقہ

مشین کی سلائی کے لیے یہ ضروری ہے کہ سلائی کرنے کا صحیح طریقہ اپنایا جائے۔ مشین چلاتے وقت سب سے اہم سینے والے کے بیٹھنے کا انداز ہے۔ کیونکہ بیٹھنے کا انداز ہر طرح سے کام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ سلائی کرتے ہوئے اس طرح بیٹھنا چاہیے کہ مشین چلاتے وقت آنکھوں اور ہاتھوں کے پٹھے آپس میں ہم آہنگی کے ساتھ کام کریں تاکہ کم سے کم تکان محسوس ہو۔ مشین کو ایسی جگہ پر رکھا جائے۔ جہاں سے روشنی تو اچھی طرح آئے لیکن بلب یا

سورج کی تیز شعاعیں کپڑے پر نہ پڑیں۔ اس کے علاوہ روشنی سینے والے کے اُلٹے شانے پر سے سلائی پر پڑنی چاہیے۔

سلائی کرتے ہوئے سیدھا بیٹھنا ضروری ہے۔ کیونکہ جُھک کر سلائی کرنے سے کمر اور کندھے دونوں جلد تھک جاتے ہیں۔ کرسی یا پیڑھی کا فاصلہ مشین سے اتنا ہو کہ جھکنا نہ پڑے اور نہ ہی اتنا قریب ہو کہ آنکھوں پہ زور پڑے۔ ہماری اکثر خواتین پیڑھی پر بیٹھ کر سلائی کرتی ہیں اور مشین کو فرش پر یا چھوٹے سٹول پر رکھتی ہیں۔ جس کی اونچائی مناسب نہ ہونے سے بہت تھکان ہوتی ہے آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ درزی عام طور پر خود تو فرش پر بیٹھے ہوتے ہیں۔ لیکن مشین کو اتنی اونچائی والے تختے پر رکھتے ہیں کہ سارا دن کام کر کے بھی کم سے کم تھکن ہو۔ اسی طرح اگر گھروں میں بھی سلائی کے لیے مناسب طریقہ اختیار کیا جائے تو سلائی صحیح اور آسان ہو جائے گی۔

مشین پر مہارت حاصل کرنا

مشین پر مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مشین پر کام کرنے کا صحیح طریقہ سیکھا جائے۔ اس میں ہاتھ سے کپڑے کو پکڑنا اور قابو میں رکھنا' نظر کو ٹھیک جگہ جمانا اور خیال و احتیاط رکھنا ضروری ہے تاکہ سلائی سیدھی ہو۔ سلائی سیدھی کرنے کے لیے ایک دو ہفتوں کی مشق ضروری ہے۔ پہلے ایک دو دن بغیر دھاگا ڈالے عام سوتی کپڑے پر مشین چلائیں تاکہ مشین کو چلانے اور روکنے کے لیے ہاتھ میں کنٹرول آ سکے۔ اس کے بعد سوتی کپڑے کے تقریباً 30 سینٹی میٹر مربع کپڑے کو دوہرا کر لیں اور دھاگا ڈال کر مشین چلائیں۔ تاکہ نہ صرف دھاگا ڈالنے کی مہارت ہو جائے۔ بلکہ دھاگے کے ساتھ مشین کو چلانے اور روکنے کی بھی مشق ہو جائے۔ اس کے بعد کپڑے کے دوہرے ٹکڑے پر نزدیک نزدیک ' ذرا فاصلے پر اور سلائی موڑ کر مختلف شکلوں میں بخیے کریں تاکہ لباس کی سلائی کے لیے مہارت ہو جائے۔ کیونکہ کسی بھی لباس کی سلائی میں نہ صرف سیدھی سلائی ہوتی ہے بلکہ گلے اور مونڈھے پر گولائی میں سلائی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ چونکہ ریشمی کپڑے کی سلائی کے لیے مشین کے بخیے کو تھوڑا بدلنا پڑتا ہے۔ لہٰذا سوتی کپڑے پر مشق کرنے کے بعد دو تین ریشمی کپڑوں کے ٹکڑے لے کر پہلے سیدھے سیدھے اور پھر مختلف طرف موڑ کر سلائی کریں تاکہ ریشمی کپڑے کی سلائی کے لیے بخیے کی لمبائی کا اندازہ ہو سکے۔

مشین میں سوئی لگانے کا طریقہ

مشین کی سلائی کے دوران بعض اوقات سوئی ٹوٹ جاتی ہے یا خراب ہو جاتی ہے۔ جس کو بدلنا ضروری ہوتا ہے۔ بہتر سلائی کے لیے سوئی کو صحیح طریقے سے لگانا بہت ضروری ہے۔ ورنہ سلائی درست نہیں ہوگی۔ سوئی لگانے کے لیے

1 — پہیے کو گھما کر سوئی کو خوب اونچا کریں۔
2 — جہاں پر سوئی لگی ہو اس کے دائیں ہاتھ والا پیچ ڈھیلا کر کے سوئی نکال لیں۔
3 — نئی سوئی اس طرح لگائیں کہ اس کی چپٹی طرف دائیں جانب ہو اور گول حصہ بائیں طرف ہو۔
4 — سوئی کو پکڑ کر رکھیں اور پیچ کس دیں۔

مشین کی حفاظت

مشین کی حفاظت کا مطلب ہے کہ مشین کو کس طرح رکھا جائے؟ اس کی حفاظت کیونکر کی جائے؟ اور تیل کس طرح دیا جائے کہ مشین ٹھیک رہے۔ ان سب چیزوں کا انحصار اس بات پر ہے کہ مشین کتنا استعمال ہوتی ہے۔ یہ تو عام سمجھ کی بات ہے کہ مشین کو جتنا زیادہ استعمال کیا جائے گا۔ اس کے لیے اتنی زیادہ حفاظت کی ضرورت ہوگی۔ عام طور پر مشین کی مناسب حفاظت کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

1 — مشین کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھا جائے۔ ورنہ اردگرد کا گرد و غبار مشین میں جمع ہو کر اس کے پرزوں کو خراب کرے گا۔ تقریباً ہر مشین کے ساتھ ایک ڈھکن ہوتا ہے جو اس مقصد کے لیے مناسب رہتا ہے لیکن اگر ڈھکن نہ ہو تو کسی میز پوش کے ساتھ مشین کو ڈھانپ کر رکھیں۔
2 — مہینے میں کم از کم ایک دفعہ کسی نرم کپڑے سے مشین کو صاف کریں۔ صفائی کرتے وقت یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اوپر دندانوں میں یا نیچے شٹل والے حصے میں دھاگا یا میل جمع نہ ہو۔
3 — بہتر یہ ہے کہ مہینے میں ایک دو دفعہ استعمال کے بعد مشین کو تیل دے کر رکھا جائے اس طرح مشین درست حالت میں رہتی ہے۔ تیل دینے کے لیے یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ تیل مشین کے کن کن حصوں میں اور کتنا دیا جائے گا۔ عام طور پر ایک قطرہ تیل ہر حصہ کے لئے کافی ہوتا ہے۔ لیکن ہر مشین میں تیل دینے کے مخصوص حصے ہوتے ہیں۔ ان کے لیے ہدایات کی کتاب سے مدد لینا ضروری ہے ایک عام مشین کے درج ذیل حصوں میں تیل دیا جاتا ہے۔

(i) مشین کے اوپر کے تمام سوراخوں میں
(ii) سامنے والی پلیٹ کے سوراخوں میں
(iii) دندانے دار حصے میں
(iv) شٹل کے پیچ میں

تیل ڈالنے کے بعد کسی بے کار کپڑے پر مشین کو چلائیں تاکہ تیل مشین کے اندر کے سب حصوں میں

اچھی طرح پہنچ جائے اور فالتو تیل باہر نکل آئے۔ اس کے بعد جب مشین کو دوبارہ سلائی کے لیے استعمال کریں تو کسی بیکار کپڑے پر تیز تیز مشین چلائیں تاکہ تمام پرزوں تک تیل پہنچ جائے اور فالتو تیل رِس کر کپڑے پر نکل آئے ہر دو تین مہینے کے بعد مشین کے نچلے حصے میں بھی ایک ایک قطرہ تیل ڈالیں۔ اگر مشین کو زیادہ عرصہ کے لیے رکھنا درکار ہو تو اس کے لیے مشین کے اندرونی اور بیرونی پرزوں پر تیل میں بھیگا ہوا برش اس طرح پھیریں کہ سب پرزوں کو تیل پوری طرح لگ جائے۔ اس طرح ان کو زنگ نہیں لگے گا۔

4۔ استعمال کے بعد مشین کے پیر کے نیچے کپڑے کا ٹکڑا دوہرا کر کے رکھیں اور پھر پیر کو اس کے اوپر رکھ دیں۔ اس طرح آپ کی مشین گرد و غبار سے محفوظ رہ سکے گی۔

سلائی اور کٹائی کے لیے مناسب ساز و سامان کا انتخاب

مشین کے علاوہ سلائی کے ساز و سامان میں وہ اشیاء شامل ہیں۔ جن سے کپڑوں کی سلائی میں مدد ملتی ہے۔ اچھا سامان اچھے نتائج کا حامل ہوتا ہے۔ اس سے بہتر کارکردگی سامنے آتی ہے۔ مثال کے طور پر وہ لڑکی جس کے پاس قینچی تو ہے، لیکن قینچی اتنی کند ہے کہ کپڑا نہیں کاٹ سکتی اور سوئی تو ہے لیکن سائز درست نہ ہونے کی وجہ سے کپڑے میں سوراخ ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ سلائی کا سامان مکمل نہ ہونے کی بناء پر کام میں رکاوٹ پیش آسکتی ہے۔ مثلاً صحیح رنگ کا دھاگا یا نشان لگانے والا چاک پاس نہ ہونے سے کام رک جاتا ہے۔ چیزوں کے ناقص ہونے یا نامکمل ہونے سے سلائی بھی خراب ہوتی ہے اور کام میں دلچسپی بھی پیدا نہیں ہوتی۔ اس لیے سلائی کا سامان نہ صرف ہر لحاظ سے مکمل ہونا چاہیے بلکہ ہر چیز کام کرنے میں اتنی اچھی ہونی چاہیے کہ کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہ ہو اور کام آسانی سے ہو۔

سلائی اور کٹائی کے لیے استعمال ہونے والی چیزوں کو درج ذیل تین حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1۔ ناپ لینے اور نشان لگانے والے آلات (measuring and marking tools)

2۔ کٹائی کرنے والے آلات (Cutting Tools)

3۔ سلائی میں استعمال ہونے والے آلات (Sewing Tools)

1۔ ناپ لینے اور نشان لگانے والے آلات

اس میں درج ذیل آلات شامل ہیں۔

(i) ناپنے والا فیتہ (Measuring Tape)

(ii) گز یا میٹر راڈ (Yard Stick Or Meter-Rod)

(iii) پن اور پن کشن (Pin And Pin-Cushion)

(iv) ٹریسنگ وہیل اور نشان لگانے والا چاک (Tracing Wheel and Tailor's Chalk)

(i) ناپنے والا فیتہ یہ فیتہ عموماً 60 انچ لمبا ہوتا ہے اور پلاسٹک یا دھات کا بنا ہوتا ہے۔ دھات والا فیتہ صرف کپڑا ناپنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ جبکہ پلاسٹک والا

فیتہ نہ صرف کپڑا ناپنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ بلکہ جسم کا ناپ لینے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔

فیتہ خریدتے وقت یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اس کے اوپر دیے ہوئے نمبر واضح ہوں۔ اچھی قسم کا فیتہ تھوڑا مہنگا ہوتا ہے۔ لیکن استعمال میں بہت اچھا رہتا ہے۔ کیونکہ اس کے نشان نہ صرف واضح ہوتے ہیں۔ بلکہ یہ کافی عرصہ تک چلتا ہے۔ استعمال کے بعد فیتہ ہمیشہ گول لپیٹ کر رکھیں۔ کیونکہ گرہ لگنے یا بل پڑنے سے فیتہ خراب ہو جاتا ہے۔

(ii) گز یا میٹر راڈ

یہ سٹیل، لکڑی یا پلاسٹک کا بنا ہوتا ہے۔ اس پر سائز کے مطابق نشان لگے ہوتے ہیں۔ فیتے کی طرح اس پر بھی نشانات کا واضح ہونا ضروری ہے۔ کٹائی کے لیے عام طور پر بارہ انچ کا فٹ ٹھیک رہتا ہے۔ لیکن خاکہ بنانے کے لیے میٹر راڈ مناسب رہتا ہے۔

(iii) پن اور پن کشن

پن اور پن کشن سلائی کی دو کارآمد اشیا ہیں۔ ان سے سلائی میں بہت مدد ملتی ہے۔ کاغذ کے ڈرافٹ کو کپڑے پر لگانے کے لیے پن کا ہونا ضروری ہے۔ یہ گتے کی ڈبیا میں ملتی ہیں۔ جو سائز میں قیمت کے لحاظ سے چھوٹی بڑی ہوتی ہیں۔ ان کے چناؤ میں یہ دیکھنا ضروری ہے کہ یہ اچھی قسم کی ہوں اور آگے سے نوک تیز ہو۔

پن کشن مختلف قسم اور سائز میں ملتے ہیں۔ ان کا مقصد پن اور سلائی کی سوئیوں کو محفوظ کرنا ہے ورنہ

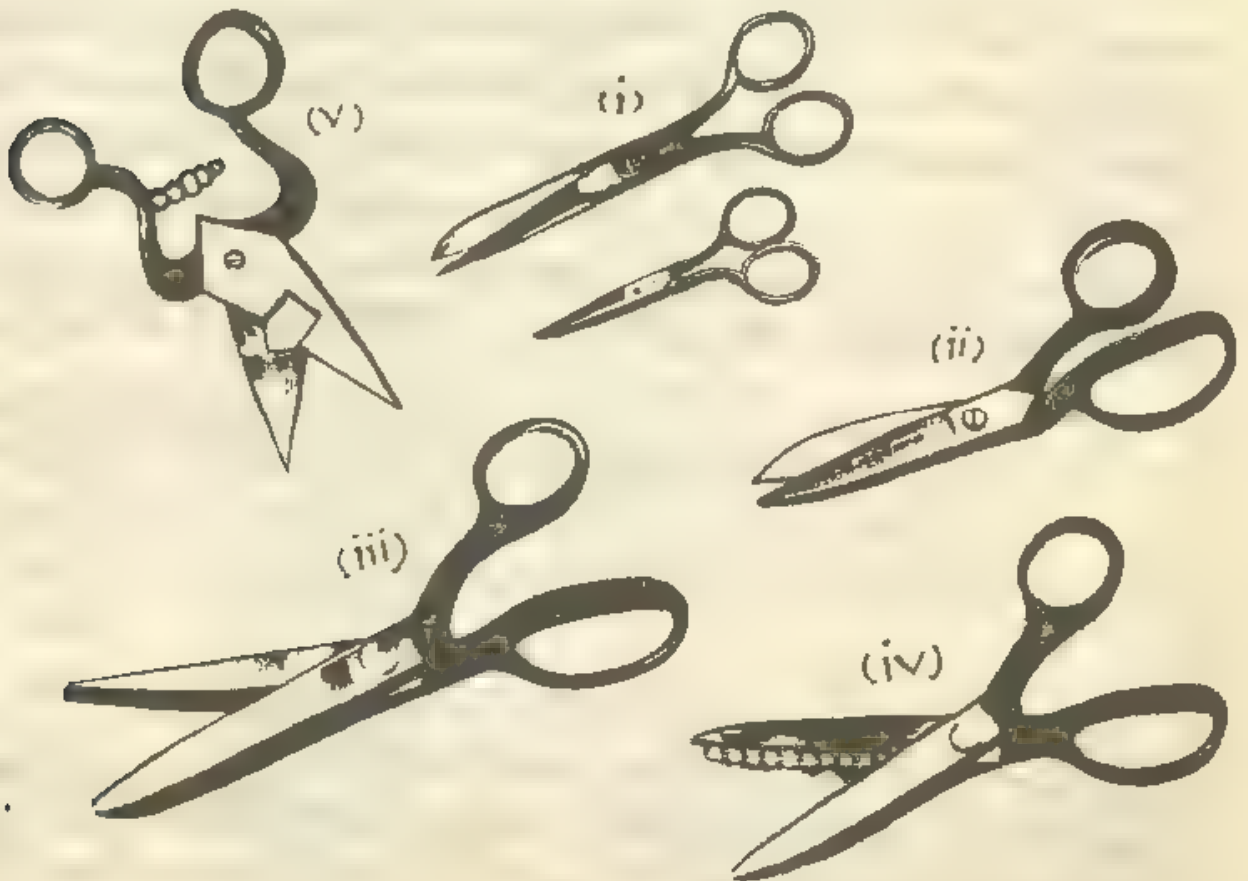
استعمال کے بعد سوئیاں اور پن ادھر ادھر رکھنے سے نہ صرف خراب ہوتی ہے۔ بلکہ گم ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اگلے حصے سے نوک والا حصہ خراب ہو جاتا ہے۔ بظاہر یہ چھوٹی سی چیز لگتی ہے۔ لیکن سوئیاں اور پن اس طرح رکھنے سے درست اور محفوظ رہتی ہیں۔

(iv) ٹریسنگ وہیل اور نشان لگانے والا چاک

ٹریسنگ وہیل ایک چھوٹا سا ہینڈل والا اوزار ہے۔ جس کے اندر دندانے دار پہیہ سا ہوتا ہے۔ اس کی مدد سے کاغذ کے خاکے کو کپڑے پر اتارا (Trace) جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ خاکے کو کپڑے کی ایک طرف سے دوسری طرف لانے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ نشان لگانے کے لیے یہ نہایت کارآمد چیز ہے۔ کیونکہ نشان لگا کر کام بہت جلد اور آسانی سے ہو جاتا ہے۔

نشان لگانے والا چاک مختلف رنگوں میں دستیاب ہے۔ عام طور پر کپڑے پر متضاد رنگ کا یا ہلکے رنگ کا چاک استعمال ہوتا ہے۔ تاکہ سلائی کے دوران نشان نظر آسکیں۔ استعمال کے بعد اسے سلائی کے ڈبے میں محفوظ کرنا ضروری ہے ورنہ چاک ٹوٹ کر ضائع ہو جائے گا۔

2 ۔ کٹائی میں استعمال ہونے والے آلات

کٹائی کے لیے استعمال ہونے والے آلات میں مختلف قسم کی قینچیاں شامل ہیں۔

قینچیاں (SHEARS AND SCISSORS) اچھی کٹائی اور سلائی کا ایک اہم جز عمدہ قسم کی قینچی ہے۔ اچھی دھات کی بنی ہوئی قینچی جس کے دونوں دھاروں سے حرکت آسان و رواں ہو سلائی میں بہت مدد دیتی ہے۔ سلائی میں عام طور پر تین قسم کی قینچیاں استعمال ہوتی ہیں۔

(i) سلائی کی قینچی (SCISSORS) اس قینچی کے دونوں دستے برابر اور گول شکل میں ہوتے ہیں۔ یہ سائز میں پانچ چھ انچ ہوتی ہے سلائی کے دوران اور سلائی کے بعد فالتو دھاگے کاٹنے کے کام آتی ہے۔

(ii) کٹائی کی قینچی (SHEARS) یہ قینچی کپڑے کاٹنے کے کام آتی ہے۔ اس کے دونوں دستے برابر نہیں ہوتے بلکہ ایک دستہ بڑا اور ایک دستہ چھوٹا ہوتا ہے تاکہ بڑے دستے میں ایک سے زائد انگلیوں کا دباؤ پڑنے سے کپڑا اچھی طرح کاٹا جا سکے۔

(iii) بھاری کپڑا کاٹنے والی قینچی یہ قینچی سائز میں بڑی اور وزن میں بھاری ہونے کی وجہ سے بھاری کپڑے مثلاً گرم اونی کپڑوں کی کٹائی میں استعمال ہوتی ہے۔

(iv) دندانے دار قینچی (Pinking Shears) یہ ایک خاص قسم کی قینچی ہے جس کے دونوں دھار دندانے دار ہوتے ہیں گو یہ بنیادی کٹائی میں استعمال نہیں ہوتی۔ لیکن ریشمی کپڑوں کی کٹائی کے لیے کار آمد ہوتی ہے۔ کیونکہ کپڑے کے کنارے اس قینچی سے کاٹنے کی وجہ سے کناروں سے دھاگے نہیں نکلتے۔ اس کو Pinking Shears کہتے ہیں۔ کپڑوں کی کٹائی کے لیے استعمال ہونے والی قینچیاں کبھی کاغذ یا گتہ کاٹنے کے لیے استعمال نہیں کرنی چاہییں۔ کیونکہ اس طرح ان کی دھار خراب ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ استعمال کے بعد کبھی کبھار پیچ والے حصے میں ایک قطرہ تیل ڈال کر صفائی کریں۔ اس سے قینچی ہمیشہ درست حالت میں رہے گی

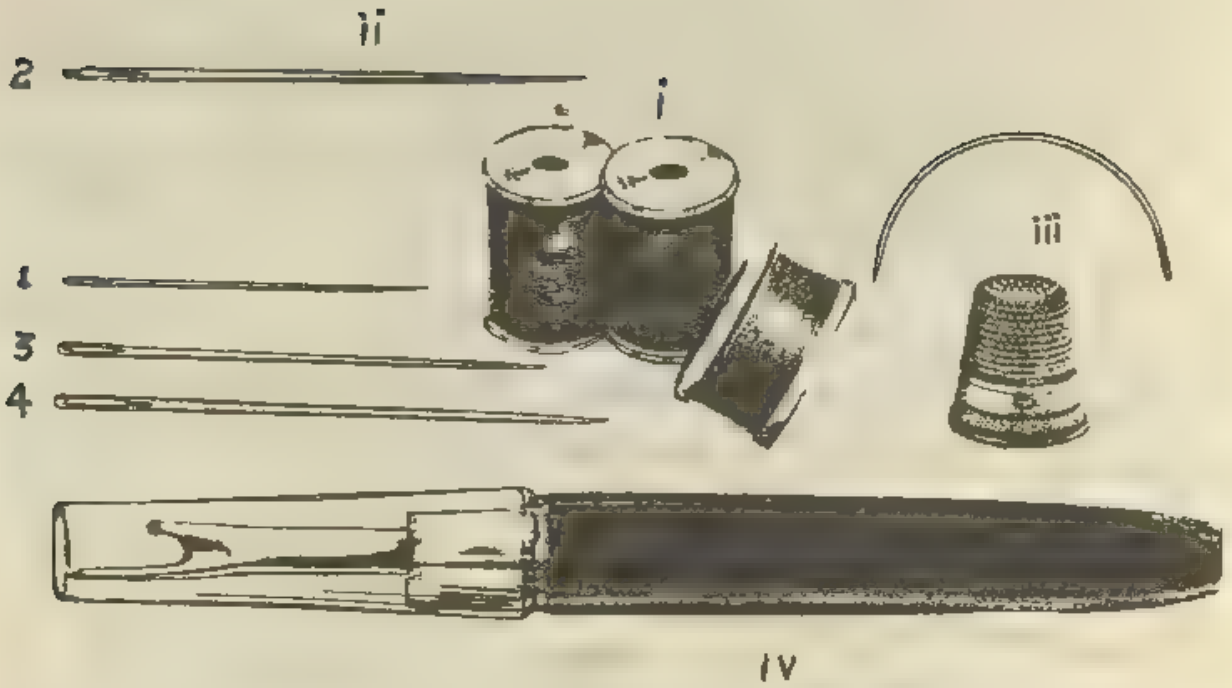
(v) کاج کاٹنے والی قینچی (BUTTON HOLE SCISSORS) یہ بھی ایک خاص قسم کی قینچی ہے۔ جس کی مدد سے مختلف سائز کے کاج آسانی سے کاٹے جا سکتے ہیں۔

3- سلائی میں استعمال ہونے والے آلات

اس میں مندرجہ ذیل آلات شامل ہیں۔

(i) دھاگے
(ii) سوئیاں
(iii) انگشتانہ
(iv) ٹانکے ادھیڑنے والا پرزہ

(i) دھاگے (THREADS) دھاگے مختلف قسموں اور رنگوں میں دستیاب ہیں۔ ان کا استعمال کپڑے کے لحاظ سے کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ اچھے کپڑے پر ناقص دھاگے سے سلا ہوا کپڑا ادھڑنے لگتا ہے۔ اسی طرح سستے کپڑے پر اچھی قسم کے دھاگے کا استعمال پیسہ ضائع کرنے کے برابر ہے۔

IV

دھاگے کا پائیدار اور رنگ کا پکا ہونا بھی بہت ضروری ہے ۔ عام طور پر دھاگا توڑنے سے اِس کی پائیداری کا اندازہ ہو جاتا ہے ۔لیکن نمبروں کے لحاظ سے بھی پائیداری کی جانچ کی جاتی ہے ۔ زیادہ تر دھاگے 30 ، 40 اور 60 نمبر میں دستیاب ہوتے ہیں ۔ 60 نمبر کا دھاگا مضبوط اور اچھا سمجھا جاتا ہے ۔سوتی دھاگے کے علاوہ مرسرائزڈ دھاگے ہر لحاظ سے سلائی میں بہتر رہتے ہیں لیکن عمدہ کپڑے پر عمدہ دھاگا ہی استعمال کرنا چاہیے ۔کیونکہ یہ دھاگے رنگ میں پکے ہوتے ہیں۔بازار میں سوتی ، ریشمی ، نائلون اور پولی ایسٹر کے دھاگے عام مل جاتے ہیں۔ ان کا چناؤ کپڑے کی ساخت کے مُطابق کرنا چاہیے ۔ نیز سلائی کے لیے کپڑے کے رنگ سے قدرے گہرا دھاگا استعمال کرنا چاہیے۔

(ii) سوئیاں (NEEDLES)

سلائی کے کام میں سوئی ایک اہم چیز ہے ۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ اِس کا استعمال کپڑے کی نوعیت کے لحاظ سے نہیں کیا جاتا ۔ جس کی وجہ سے سلائی میں بہت دقت ہوتی ہے ۔ مثلاً عمدہ باریک کپڑے پر موٹی سوئی کے استعمال سے اچھا خاصا کپڑا خراب ہو جاتا ہے ۔ موٹے ٹانکے بہت بدنما لگتے ہیں۔ اسی طرح اچھے موٹے کپڑے پر باریک سوئی کا استعمال مناسب نہیں رہتا۔

ایک عام اصول کے مطابق موٹے کپڑے پر موٹی سوئی اور باریک عمدہ کپڑوں پر باریک سوئی استعمال کرنی چاہیے چونکہ ان سوئیوں کے نمبر ہوتے ہیں ۔ اس لیے ان کا جاننا اور پھر کپڑے کے لحاظ سے استعمال کرنا ضروری ہے۔ یہ سوئیاں چھ ، سات ، آٹھ اور نو نمبر میں ہوتی ہیں یہ انگلش نمبر ہیں ۔ چھ نمبر کی سوئی سب سے موٹی ہوتی ہے جب کہ اس سے اگلے نمبر کی سوئیاں باریک ہوتی ہیں ۔ اس طرح نو نمبر کی سوئی سائز میں سب سے باریک

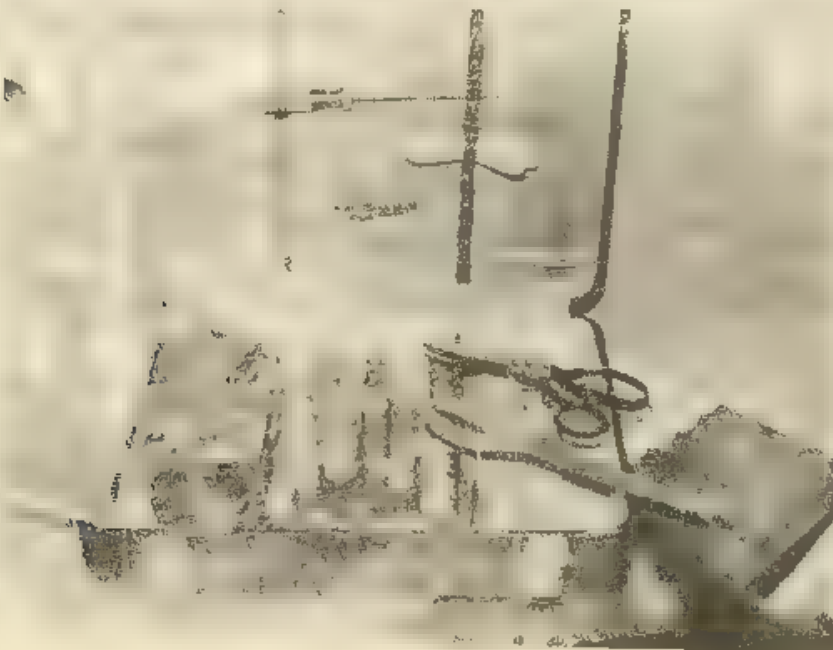
ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ سوئیاں ایک سے پانچ نمبر میں بھی ملتی ہیں۔ یہ چاٹنہ نمبر ہیں۔ ان میں ایک نمبر کی سوئی سب سے موٹی اور پانچ نمبر کی سب سے پتلی ہوتی ہے کچھ سوئیاں چھوٹے ناکے والی ہوتی ہیں۔ (شکل میں نمبر 2 سوئی) یہ سوئیاں ہاتھ کی عام سلائی میں استعمال ہوتی ہیں۔ ان کو Sharp Needles کہتے ہیں۔ جبکہ لمبے ناکے والی سوئیاں بھی ہوتی ہیں۔ جن کو Crewel Needles کہتے ہیں۔ یہ کشیدہ کاری میں خاص استعمال ہوتی ہیں۔ کیونکہ ناکا لمبا ہونے کی وجہ سے اس میں دھاگے کے دو یا تین تار ڈالنے آسان ہوتے ہیں۔

(iii) انگشتانہ (THIMBLE)	یہ چھوٹا سا دھات کا ٹوپی نما خول ہوتا ہے۔ جو ہاتھ کی درمیانی انگلی کے پہلے سرے پر سلائی کرتے ہوئے چڑھا لیا جاتا ہے۔

اس کے استعمال سے انگلی میں سوئی نہیں چبھتی۔ Quilting کرتے ہوئے اس کا استعمال خاص طور پر ضرور کیا جاتا ہے۔ کیونکہ تین تہ میں سے سوئی نکالتے ہوئے اس کے استعمال سے مشکل پیش نہیں آتی۔ اس کے علاوہ اکثر زیادہ سلائی کرنے سے سوئی پکڑنے والے حصے سے انگلی بہت خراب ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اس پر سوئی کا دباؤ زیادہ پڑتا ہے۔

(v) ٹانکے ادھیڑنے والا پرزہ (RIPPER)	یہ سلائی کے ٹانکوں کو ادھیڑنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

سلائی کا ڈبہ (SEWING KIT)

سلائی اور کٹائی کے لیے استعمال ہونے والی تمام چیزوں کو رکھنے کے لیے ایک ڈبے کا ہونا ضروری ہے۔ اس سے نہ صرف ساری چیزیں محفوظ رہتی ہیں بلکہ ہر چیز کے مخصوص جگہ پر ہونے سے سلائی کے

دوران چیزوں کو ڈھونڈنا نہیں پڑتا اور پھر ساری چیزیں ایک ڈبے میں رکھنے سے بار بار اُٹھنا نہیں پڑتا بلکہ صرف ڈبے کو اٹھا کر پاس رکھنے سے سارا کام ہو جاتا ہے۔ یہ ڈبہ اپنی ضرورت کے مطابق چھوٹا یا بڑا بنوایا جاسکتا ہے یا گھر میں خالی ڈبوں میں سے کسی کو اس مقصد کے لیے رکھا جا سکتا ہے۔

ڈبے میں قینچی، دھاگا، بٹن وغیرہ کے الگ الگ خانے ہونے سے استعمال کرنے میں بہت آسانی رہتی ہے۔ یہاں پر ایک دفعہ پھر یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ سلائی کی ساری چیزوں کے اچھا ہونے اور ایک جگہ محفوظ ہونے سے سلائی کے کام میں بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔ تھوڑی سی کوشش سے اگر ساری چیزیں اکٹھی کر لی جائیں تو ہمیشہ کے لیے آسانی ہو جاتی ہے۔

کام اچھا اور جلدی کرنے کے لیے ایک مقولہ ہے کہ "ہر چیز کا اپنی جگہ پر موجود ہونا" اور "ہر چیز کے لیے جگہ ہونا" اس لحاظ سے سلائی کے ڈبے میں سلائی کی ہر چیز موجود ہوتی ہے۔ اور ہر چیز کے لیے جگہ مخصوص ہوتی ہے۔ جس سے سلائی کا کام منظم طریقے سے ہوتا ہے۔

کپڑا سینے کی تیاری

مناسب کپڑے کا انتخاب ایک نو مشق کے لیے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ ریشمی کپڑے کے مقابلے میں سوتی کپڑے پر سلائی سیکھنا زیادہ آسان ہے کیونکہ سوتی کپڑے سے تار نکلنے کا خدشہ بھی نہیں ہوتا اور اس پر سلائی بھی باآسانی کی جا سکتی ہے۔ کپڑا سینے کی تیاری میں درج ذیل عوامل کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے۔

1۔ کپڑے کی بناوٹ اور اس میں استعمال ہونے والے تکنیکی الفاظ (Technical Terms) کے بارے میں علم ہونا

2۔ کاٹنے سے قبل کپڑے کی تیاری

3۔ کٹائی کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب

4۔ سلائی کے بنیادی اصول

1۔ کپڑے کی بناوٹ اور اس میں استعمال ہونے والے تکنیکی الفاظ

(i) ترچھان (BIAS) کپڑے کی وہ سمت ہے جو نہ تو لمبائی کی طرف ہوتی ہے اور نہ ہی چوڑائی کی طرف۔ ایک چوکور ٹکڑے کی وتری لائین (Diagonal Line) اصلی ترچھان یا True Bias ہوتی ہے جو تانے اور بانے کا 45 درجے کا زاویہ قائم بناتے۔ اس میں کھینچنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

(ii) کنی (SELVEDGE) کپڑے کی لمبائی کی طرف گتھے ہوئے دونوں سرے کنی کہلاتے ہیں۔ اس میں کپڑے کی نسبت زیادہ مضبوط دھاگے استعمال ہوتے ہیں۔ ان کی بنائی کپڑے کی بنائی سے مختلف ہوتی ہے اور کنی عموماً 2.5 سینٹی میٹر چوڑی اور گتھی ہوئی (Tight) ہوتی ہے۔

(iii) تانا (WARP) یہ دھاگے کے متوازی چلتے ہیں اور انھیں Length-wise Thread کہتے ہیں۔ کپڑے کی بنائی میں یہ دھاگے مشین میں بھی پروئے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ تار زیادہ مضبوط اور نسبتاً موٹے ہوتے ہیں۔ چونکہ کئی تانے کے ہی زیادہ دھاگوں سے بنی ہوتی ہے۔ اس لیے اس میں کپڑے کی نسبت سکڑنے کا زیادہ احتمال ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے کپڑا کاٹتے وقت یا تو اس کو بالکل علیحدہ کر دیا جاتا ہے یا پھر اس کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر کاٹ دیا جاتا ہے۔ گردن سے قمیض کی لمبائی تک اور بغل سے کہنی یا کلائی تک آستین کی لمبائی تانے کے رُخ سے لی جاتی ہے۔

(iv) بانا (WEFT) چوڑائی کے دھاگے چونکہ محض لمبائی والے تاگوں کو بھرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ اور بانے کے اوپر نیچے سے گزارے جاتے ہیں۔ اس لیے مقابلتاً باریک اور کمزور ہوتے ہیں۔ عموماً بانے کے دھاگے کم بٹے ہوئے استعمال ہوتے ہیں۔

(v) گرین (GRAIN) دھاگا یا سوت جن سے کپڑا بنا جاتا ہے گرین (Grain) کہلاتا ہے۔ اس سے مراد کپڑے میں تانے اور بانے کی سیدھ ہے۔ جب کپڑے میں کنی نہ ہو تو اس کی لمبائی معلوم کرنے کے لیے کپڑے کا تھوڑا ساحصہ کھینچ کر دیکھیں جس رُخ پر کپڑا کم کھنچے وہ کپڑے کی لمبان ہو گی۔

2 ۔ کاٹنے سے قبل کپڑے کی تیاری

کسی لباس کی اچھی سلائی مناسب تیاری کے بغیر نہیں ہوتی۔ اکثر کپڑوں کے لباس اگر بغیر تیاری کے کاٹ لیے جائیں تو سلائی میں بہت دقت پیش آتی ہے۔ عموماً استعمال کے بعد بہت سے نقائص سامنے آتے ہیں اور اکثر اوقات ایسے کپڑے ضائع کر دیئے جاتے ہیں۔ کیونکہ سینے سے پہلے مناسب تیاری نہ کرنے سے تیار شدہ لباس اِدھر اُدھر سے لٹکتا نظر آتا ہے۔ وہ کپڑے جن کو سکیڑنا ضروری ہوتا ہے (خاص طور پر سوتی کپڑے) دھلنے کے بعد سکڑ جاتے ہیں۔ اسی طرح تانا بانا صحیح نہ ہونے سے فٹنگ صحیح نہیں ہوتی۔ اس لیے کٹائی سے پہلے مندرجہ ذیل چیزوں کا کرنا بہت لازمی ہے۔

(i) سکیڑنا اور استری کرنا
(ii) کپڑے کے سرے ملا کر سیدھا کرنا
(iii) کپڑے کی سیدھی طرف جانچنا
(iv) تانے بانے کا رُخ صحیح رکھنا

(i) سکیڑنا اور استری کرنا (SHRINKING AND IRONING) ایسے تمام کپڑے جن کو تیاری کے دوران سکیڑا نہ گیا ہو۔ انہیں کاٹنے سے پہلے سکیڑنا ضروری ہے۔ خاص طور پر سوتی کپڑے کو پانی میں تین چار گھنٹوں کے لیے بھگو دیں۔ اس کے بعد پانی سے نکال کر تھوڑا سا نچوڑیں اور کسی ہموار سطح پر پھیلا دیں۔ نیم گیلا ہونے پر استری کر لیں۔ ریشمی، نائلون، ڈیکرون اور پولی ایسٹر کپڑوں کو سکیڑنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اونی کپڑے بھی عام طور پر تیاری کے دوران سکیڑے جاتے ہیں اور لیبل پر Pre-Shrink لکھا ہوتا ہے۔ لیکن اگر انہیں سکیڑنے کی ضرورت ہو تو اس کے لیے اونی کپڑے کی لمبائی چوڑائی کے برابر کا سوتی کپڑا یا بستر کی چادر کو گیلا کر کے نچوڑ لیں۔ اس کو اونی کپڑے کے اوپر بچھا کر

لپیٹ (Roll) دیں اور سات آٹھ گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد کھول کر استری کر لیں۔ سکیڑنے کے بعد کپڑے کو استری کر لیں تاکہ سلوٹیں وغیرہ نکل جائیں۔

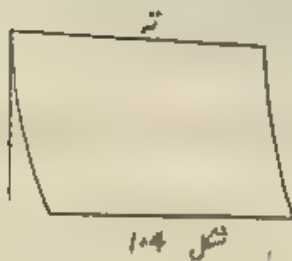
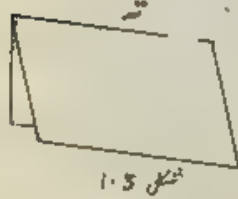
(ii) کپڑے کے سرے ملا کر سیدھا کرنا (TO STRAIGHTEN THE FABRIC)

یہ عمل کپڑے کی تیاری میں بہت ضروری ہے۔ کیونکہ اکثر اوقات کپڑے کے دونوں سرے تہ کرنے پر آپس میں نہیں ملتے۔ چونکہ تیاری کے دوران فیکٹری میں اس کی سیدھ کے خلاف استری کر دی جاتی ہے یا تھان بناتے ہوئے کپڑے کو دوہرا کیا جاتا ہے۔ جس سے دونوں سرے آپس میں برابر نہ رہنے سے پورے تھان میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن کٹائی سے پہلے یہ سرے برابر کرنے بہت ضروری ہیں۔ ورنہ نہ صرف کٹائی میں خرابی پیدا ہو گی بلکہ فٹنگ بھی صحیح نہیں آئے گی۔

شکل 1.1

شکل 1.2

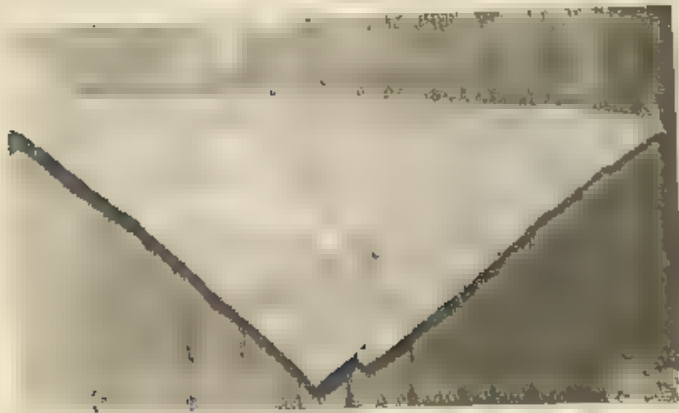
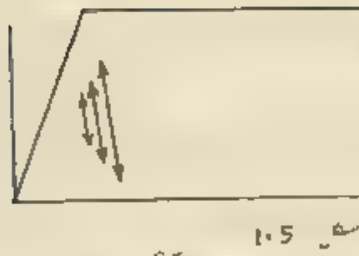
شکل 1.3

شکل 1.4

کپڑے کے سرے سیدھے کرنے کے لیے عام طور پر دو طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ مثلاً

1۔ کپڑے کو میز پر بچھا کر دیکھیں اگر سرے برابر نہ ہوں تو چوڑائی والے سرے پر اس طرح قینچی سے ٹک لگائیں کہ پھاڑنے کے بعد کپڑا دوسرے سرے کے برابر ہو جائے (شکل 1.1)

2۔ کم چوڑائی والے حصے پر ٹک لگا کر اس میں سے دھاگے کی تار اسی طرح کھینچیں کہ کپڑے کی ساری چوڑائی سے تار نکالا جا سکے اس لائین پر تیز قینچی سے کپڑا کاٹ لیں۔ (شکل 1.2)

کچھ کپڑوں کے سرے تو برابر ہو جاتے ہیں۔ لیکن تہ کرنے پر کپڑے کے بیچ میں جھول پڑتا ہے۔ عام طور پر اس کو کان کہا جاتا ہے۔ اس کا نکالنا ضروری ہے مثلاً بعض اوقات کپڑے کو تہہ کرنے سے کنارے تو آپس میں ملتے ہیں۔ لیکن سرے نہیں ملتے۔ (شکل نمبر 1.3) اگر کاٹنے کے لیے ملائے جائیں تو جھول پڑتے ہیں۔ بعض کپڑوں کو تہہ کرنے سے سرے اور کنارے آپس میں ملتے ہیں۔ لیکن کونے برابر نہیں ہوتے۔ (شکل نمبر 1.4)

شکل 1.5

کٹائی سے پہلے کان نکالنا بہت ضروری ہے۔ کیونکہ اس کو نکالے بغیر کٹائی درست نہیں ہوتی۔ اس کے لیے کپڑے کو میز یا کسی ہموار سطح پر بچھائیں۔ اور اس کے کونوں کو میز کے کونے کے برابر رکھ کر دیکھیں کہ کپڑے کو کس طرف کھینچنے کی ضرورت ہے۔ (شکل نمبر 1.5) اس کے بعد کسی دوسری لڑکی کے ساتھ دونوں ہاتھوں میں کپڑے کو مضبوطی سے پکڑیں اور اس طرح کھینچیں کہ کپڑا تہ کرنے پر دونوں طرف سے برابر ہو جائے۔ (شکل نمبر 1.6)

کچھ کپڑوں پر بھاپ سے استری کر کے بھی کان نکالی جا سکتی ہے۔ لیکن استری کے دوران یہ دیکھنا ضروری ہے کہ کپڑے کو غلط طرف سے نہ کھینچا جائے۔

(iii) کپڑے کی سیدھی طرف کی جانچ کرنا (TO CHECK THE RIGHT–SIDE OF THE FABRIC)

کٹائی سے پہلے کپڑے کی سیدھی طرف کی جانچ کرنا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر یہ جانچ اتنی مشکل نہیں ہوتی لیکن کبھی کبھار کپڑے کی سیدھی اور الٹی طرف میں بہت کم فرق ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے یہ جانچ مشکل ہوتی ہے۔

بنیادی طور پر تقریباً سب کپڑوں کے ڈیزائن سیدھی طرف سے زیادہ شوخ اور اجاگر ہوتے ہیں اور الٹی طرف سے مدھم ہونے کی بناء پر سیدھی طرف کو نمایاں کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ سیدھی طرف سے کپڑا زیادہ ہموار ہوتا ہے۔ یہ فرق خاص طور پر کنی کو دیکھنے سے پتہ چلتا ہے لیکن یہ طریقہ سادہ کپڑوں کی شناخت کے لیے موزوں ہے۔

سب کپڑوں کے تھان بناتے ہوئے سیدھی طرف ہمیشہ باہر رکھی جاتی ہے تاکہ دوکانوں پر کپڑا خوبصورت نظر آئے اور خریدنے والا باہر سے ہی دیکھ کر اپنی پسند کے مطابق کپڑا نکلوا سکے۔ یہ بھی کپڑے کی سیدھی طرف کی پہچان کرنے کے لیے صحیح طریقہ ہے کیونکہ کاٹنے سے پہلے کپڑے کی تہ کو دیکھ کر اندازہ ہو جاتا ہے کہ الٹی طرف کونسی ہے۔ یہ طریقہ ان کپڑوں کے لیے بہت مناسب ہے۔ جن کی سیدھی اُلٹی طرف میں بہت کم فرق ہوتا ہے اور اس تہ کو دیکھ کر ہی کپڑے پر نشان لگایا جاتا ہے۔

(iv) تانے بانے کا صحیح ہونا

کپڑا بنانے کے لیے دھاگے دو رُخ میں استعمال ہوتے ہیں۔ لمبائی والے دھاگے کو تانا اور چوڑائی والے دھاگے کو بانا کہتے ہیں۔ تانے کے دھاگے بانے کے دھاگوں سے زیادہ مضبوط ہوتے ہیں اور ان میں لچک زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے کٹائی کے وقت کپڑے کو ہمیشہ لمبائی

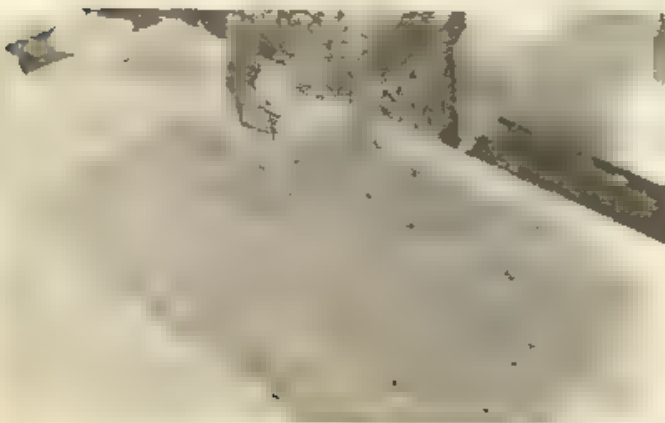
کے رُخ رکھا جاتا ہے۔

لباس کی سلائی میں تانے بانے کا درست ہونا ضروری ہے۔ ورنہ لباس کی فٹنگ متاثر ہوتی ہے۔ جب تک کسی ڈیزائن میں کپڑے کا رُخ چوڑائی میں نہ دیا ہو کپڑے کو لباس بنانے کے لیے لمبائی کے رُخ رکھا جاتا ہے۔ قمیص کی کٹائی میں گلے، پچھلے حصے اور آستین کو ہمیشہ لمبائی کے رُخ رکھ کر کٹائی کی جاتی ہے۔ اسی طرح شلوار کی کٹائی میں پائنچے اور کندے کپڑے کی لمبائی سے ہی بنائے جاتے ہیں۔

چونکہ فٹنگ کا تعلق بہت حد تک تانے بانے کے درست ہونے پر ہے اس لیے کٹائی کرنے سے پہلے اس کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

3- کٹائی کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب

عام طور پر گھروں میں کٹائی سلائی کے لیے کوئی خاص جگہ مخصوص نہیں کی جاتی۔ اس کی وجہ شاید یہ ہے کہ لوگ اس کی اہمیت سے واقف نہیں ہوتے۔ حالانکہ صرف مناسب جگہ پر کٹائی نہ کرنے سے سلائی میں بہت سی خامیاں رہ جاتی ہیں۔ آپ نے اکثر درزی کی دوکان پر دیکھا ہوگا کہ اس نے کپڑے قطع کرنے کے لیے ایک خاص قسم کی مناسب اونچائی کی میز رکھی ہوتی ہے۔ جس سے نہ صرف کام آسانی سے ہوتا ہے بلکہ کٹائی بھی بہتر طریقے سے ہوتی ہے۔

ہمارے گھروں میں عام طور پر کٹائی فرش پر یا پلنگ وغیرہ پر رکھ کر کی جاتی ہے۔ چونکہ جگہ مناسب نہیں ہوتی۔ اس لیے کٹائی کے دوران کپڑا ادھر ادھر ہل جانے سے کوئی نہ کوئی نقص رہ جاتا ہے۔ نیز جھک کر کام کرنے سے غیر ضروری تھکن ہوتی ہے۔ اس طرح کام مشکل لگتا ہے۔

گھریلو کٹائی کے لیے اگر مناسب سائز اور اونچائی کا میز رکھ لیا جائے تو بہت اچھا ہے۔ چونکہ ایک خاص میز کا اس کام کے لیے رکھنا ممکن نہیں ہوتا اس لیے کھانے والا میز بہت آسانی سے اس کام کے لیے استعمال ہو سکتا ہے۔ یہ میز تقریباً ہر گھر میں موجود ہوتا ہے۔ لیکن اس کے لیے یہ عادت ڈالنا ضروری ہے کہ جب بھی کپڑوں کی کٹائی کرنی ہو اس مخصوص جگہ پر ہی کی جائے ورنہ سلائی میں کوئی نہ کوئی نقص رہ جائے گا۔

4- سلائی کے بنیادی اصول

مشین کی سلائی کرتے وقت چند بنیادی اصولوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً

1 ــ سینے سے پہلے سیون (Seam) کے دونوں حصوں کو اچھی طرح برابر ملائیں ورنہ ایک حصہ بڑا یا چھوٹا رہ جاتا ہے۔

2 ــ سلائی شروع کرتے وقت دبانے والے پریسے کو نیچے کرنے سے پہلے دھاگا لینے والا پریسے کو پورا اونچا کھینچیں۔ تاکہ سلائی شروع کرتے ہی اوپر والا دھاگا نکل نہ جائے۔ یہی کام سلائی کے اختتام پر کریں ورنہ ہر دفعہ دھاگا دوبارہ ڈالنا پڑے گا۔

3 ــ کپڑے کا بڑا حصہ اُلٹے ہاتھ کی طرف رکھیں تاکہ مشین کے اندر والے حصّے میں کپڑا اکٹھا نہ ہو اور سلائی میں مشکل نہ پیش آئے۔

4 ــ سیون کو شروع اور آخر میں مضبوط کرنا لازمی ہوتا ہے ورنہ یہ ادھڑ جاتی ہے۔ اس کے لیے عام طور پہ دو طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔

(i) یک طریقہ تو یہ ہے کہ سلائی شروع کرنے پر کپڑا مشین کے پاؤں کے نیچے رکھ کر مشین چلائیں۔ لیکن کپڑے کو سرکنے نہ دیں اور ایک ہی جگہ دو تین ٹانکے لگائیں۔ اس طرح سلائی کے شروع کے ٹانکے میں ایک چھوٹی سی گرہ بن جائے گی جس سے سلائی نہیں کھلے گی۔ یہی عمل سلائی ختم ہونے پر آخری ٹانکے پر کریں تو سلائی دونوں حصّوں سے مضبوط ہو جائے گی۔

(ii) دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سلائی کو پلٹ کر دوبارہ دو تین سینٹی میٹر تک ٹانکے لگائیں۔ اس طرح سلائی دوہری ہونے سے نہیں نکلتی۔ یہ طریقہ گولائی والے حصوں کے لیے خاص طور پر موزوں ہے۔ مثلاً آستین کو قمیض سے جوڑنے کے لیے۔ اس طریقہ سے سلائی بہت مضبوط رہتی ہے۔

ڈارٹ وغیرہ بنانے پر دونوں طرف صرف گرہ لگانے سے سلائی مضبوط ہو جاتی ہے۔ لیکن اکثر اوقات ایسا نہ کرنے سے ڈارٹ اوپر اور نیچے سے ادھڑنے کی وجہ سے کھلے نظر آتے ہیں۔

5 ــ گلے پر سیدھی یا ترچھی پٹی لگاتے ہوئے پٹی کی چوڑائی مناسب رکھی جائے ورنہ گولائی میں جھول آئیں گے۔ عام طور پر ترچھی پٹی کی چوڑائی 2.5 سینٹی میٹر اور سیدھی پٹی کی چوڑائی 3 سینٹی میٹر رکھی جاتی ہے۔ اگر پٹی زیادہ چوڑی ہو تو گلے میں صفائی نہیں آتی۔ اس کے علاوہ پٹی کو قمیض کی سیدھی طرف گلے کے برابر رکھ کر لگائیں۔

6 ــ گلے پر ترچھی پٹی لگاتے ہوئے پٹی کو بالکل نہ کھینچا جائے۔ ورنہ گلے میں صفائی اور خوبصورتی نہیں آئے گی۔

7 ــ ترچھا اور سیدھا حصہ جوڑنے کے لیے ترچھے حصّے کو اوپر اور سیدھے حصّے کو نیچے رکھ کر سلائی کی جاتی ہے۔

8 ــ جھول دار اور سیدھا حصہ جوڑنے کے لیے جھول دار حصّہ اوپر اور سیدھا حصّہ نیچے رکھ کر جوڑنا چاہیے۔ ورنہ سلائی میں دقّت پیش آتی ہے۔ مثلاً فراک میں سکرٹ کا باڈی کے ساتھ جوڑنا یا یوک کا باڈی کے ساتھ جوڑنا۔

9 ــ دوہری سیونوں میں سلائی کی گنجائش کم سے کم رکھی جائے تاکہ جھول پیدا نہ ہوں مثلاً گلا بناتے ہوئے ترچھی یا سیدھی پٹی قمیض کے گلے کے ساتھ لگانے میں اگر سلائی کا حق زیادہ رکھا جائے تو نہ صرف

جھول پیدا ہوں گے بلکہ صفائی بھی نہیں آئے گی۔ اس طرح آستین کو قمیض کے ساتھ جوڑتے ہوئے سلائی کا حق زیادہ رکھنے سے گولائی صحیح نہیں آئے گی اور جھوں بھی پیدا ہوں گے۔

10 — کسی چیز کے غلط سل جانے پر اگر ادھیڑنے کی نوبت آئے تو کبھی کپڑے کو کھینچ کر نہ ادھیڑا جائے۔ بلکہ سوئی سے بخیہ ڈھیلا کر کے ادھیڑا جائے ورنہ کپڑا اس حصے سے خراب ہو جائے گا اور سلائی میں صفائی نہیں آئے گی۔

11 — سلائی سیکھنے والے کے لیے یہ ضروری ہے کہ کسی کپڑے کی سلائی کرنے کے لیے سلائی کی لائن پر پہلے ہاتھ سے کچا کر لیں اور پھر اس پر مشین سے سلائی کی جائے۔

12 — مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ جو چیز بھی سیکھی جائے اس کو کم از کم چار پانچ مرتبہ دوہرایا جائے۔ کیونکہ ایک دفعہ کرنے سے مہارت حاصل نہیں ہوتی۔

13 — کسی چیز کا چھوٹا یا بڑا حصہ سینے کے بعد فالتو دھاگے ساتھ ساتھ کاٹنے نہ صرف بہتر ہوتے ہیں۔ بلکہ یہ اچھی سلائی کا اہم جز ہے ورنہ آخر میں بہت سے دھاگے کاٹنے مشکل ہوتے ہیں۔

14 — سوتی کپڑے پر سلائی کافی آسان ہوتی ہے۔ اس لیے سلائی سیکھنے کے لیے ضروری ہے کہ سوتی کپڑوں پر کافی مہارت حاصل کرنے کے بعد ریشمی اور باریک کپڑوں پر سلائی کی جائے۔

سوالات

1 — سلائی مشین کتنی قسم میں دستیاب ہے؟ اس کے مختلف حصوں کے نام اور کام کے بارے میں تحریر کریں۔

2 — مشین میں خرابیاں کیونکر پیدا ہوتی ہیں۔ ان خرابیوں کو دور کرنے کے لیے مناسب حل تجویز کریں۔

3 — مشین چلانے کا صحیح طریقہ کیونکر اپنایا جا سکتا ہے۔ نیز مشین پر مہارت حاصل کرنے کے لیے کن باتوں کا جاننا ضروری ہے؟

4 — کپڑا سینے کی تیاری میں کن کن عوامل کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے؟ تفصیلی نوٹ لکھیں۔

5 — "سلائی کا سامان ہر لحاظ سے مکمل ہونا چاہیے" اس کے بارے میں تفصیلاً تحریر کریں

6 — درج ذیل بیانات میں سے درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں۔

(i) کپڑے کی ترچھان میں کھنچنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

(ii) کنی کی بنائی کپڑے کی بنائی سے مختلف ہوتی ہے۔

(iii) گرین سے مراد کپڑے میں تانے اور بانے کی سیدھ ہے۔

(iv) باریک کپڑے پر موٹی سوئی مناسب رہتی ہے۔

(v) کڑھائی کی سوئی کا ناکا گول ہوتا ہے۔

(vi) چیزوں کے ناقص اور نامکمل ہونے سے سلائی بہتر ہوتی ہے۔

(vii) دھاگے کا استعمال کپڑے کی نوعیت کے لحاظ سے کرنا چاہیے۔

(viii) کپڑے کی کٹائی سے پہلے سرے برابر کرنا ضروری ہے۔

(ix) کپڑے کی سیدھی اور الٹی طرف میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔

(x) کپڑوں کے تھان بناتے ہوئے سیدھی طرف باہر رکھی جاتی ہے۔

7 ـ "کسی لباس کی اچھی سلائی مناسب تیاری کے بغیر نہیں ہوتی"۔ مناسب کٹائی کے لیے کن کن باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے اور کیوں؟

8 ـ سلائی کے بنیادی اصول کون کون سے ہیں؟

اچھی فٹنگ کے لیے مناسب ناپ کی اہمیّت

ایک اچھی فٹنگ کا لباس آرام دہ ہوتا ہے اور پہننے والی کی حرکات میں بھی مخل نہیں ہوتا۔ اس کی ڈھال میں روانی اور تسلسل ہوتا ہے۔ اس میں شکنیں نہیں پڑتیں۔ ہر سیون مناسب مقام سے شروع ہوتی ہے اور ٹھیک جگہ پر ختم ہوتی ہے۔ کندھے کی سیون صحیح جگہ پر بیٹھتی ہے اور آستین کی ڈھال میں بھی تسلسل ہوتا ہے۔ الغرض یہ کہ ایک اچھی فٹنگ کا لباس درج ذیل خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔

ایک اچھی فٹنگ کا لباس تیار کرنے کے لیے ڈرافٹنگ (Drafting) ضروری ہوتی ہے اور ڈرافٹنگ سے مراد "کاغذ کا خاکہ" بنانا ہے۔ جو کپڑے پر رکھ کر پن کر دیا جاتا ہے۔ اور پھر سارے نشان کپڑے پر لگانے کے بعد کٹائی کی جاتی ہے۔ ڈرافٹنگ کرنے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ اگر کوئی غلطی ہو جائے تو صرف کاغذ ضائع ہوتا ہے۔ نہ کہ کپڑا۔ اس کے علاوہ سلائی سیکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ کاغذ کا خاکہ بنا کر مختلف چیزوں کو دیکھ لیا جائے کہ جو ڈیزائن بنانا ہے وہ کیسا لگتا ہے۔ تاکہ کپڑے پر بنانے سے قبل اس کا اندازہ ہوجائے۔ اس کے علاوہ وہ حصے جہاں پر گولائی کرنی ہو۔ انہیں کاغذ پر کر لینے سے مہارت ہو جاتی ہے۔ اور کپڑے پر کٹائی آسان ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ڈرافٹنگ سے فٹنگ ہر لحاظ سے ٹھیک آتی ہے۔ کاغذ کا خاکہ بنانے کا یہ مطلب نہیں کہ ہر دفعہ اسی کی مدد سے لباس بنایا جائے بلکہ مہارت ہونے پر جس طرح ہر چیز کا نشان کاغذ پر لگایا جاتا ہے۔ اسی طرح براہ راست کپڑے پر لگا کر کٹائی کی جا سکتی ہے۔ (اس کا بیان عملی باب میں تفصیل سے کیا جائے گا۔ کہ مختلف قسم کے لباس کے لیے کس طرح خاکہ بنایا جاتا ہے)۔ لیکن کاغذ پر خاکہ بنانے اور اچھی طرح سمجھنے کے بعد کپڑے پر کٹائی کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کا اندازہ آپ اس بات سے لگائیں کہ درزی تقریباً سب کٹائی کاغذ کے ڈرافٹ کے بغیر کرتے ہیں۔ لیکن حساب کتاب کر کے کپڑے پر نشان ضرور لگاتے ہیں۔ اس لیے شروع میں سلائی سیکھنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ پہلے کاغذ پر سارا حساب کتاب لگا کر خاکہ بنایا جائے۔ ورنہ نہ صرف لباس میں بہت سی خامیاں رہ جائیں گی بلکہ کام بھی صفائی سے نہیں ہو گا۔ مہارت ہونے پر کاغذ کی طرح کپڑے پر نشان لگائے جا سکتے ہیں۔

ڈرافٹنگ کے بُنیادی اصُول

ڈرافٹنگ کے لیے درج ذیل اصولوں کو مدِنظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ مثلاً

1۔ مناسب کاغذ اور پنسل کا انتخاب
2۔ جسم کے مختلف حصّوں کا صحیح ناپ لینا
3۔ فارمولے کے مطابق بنیادی حصّوں کا حساب کتاب لگانا
4۔ خاکے کو ہر لحاظ سے مکمل کرنا

1۔ مناسب کاغذ اور پنسل کا انتخاب خاکہ بنانے کے لیے صحیح قسم کا کاغذ اور اچھے سکے والی پنسل استعمال کرنا ضروری ہے۔ عام طور پر خاکی کاغذ اس مقصد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کا سائز اتنا ہوتا ہے کہ تقریباً ہر قسم کے لباس کے لیے مناسب رہتا ہے۔ خاکہ بنانے کے لیے کاغذ کی الٹی طرف استعمال کی جاتی ہے۔ کیونکہ سیدھی طرف سے کاغذ چکنا ہونے کی وجہ سے نشان لگانا مشکل ہوتا ہے۔

2 جسم کے مختلف حصّوں کا صحیح ناپ لینا کپڑا سینے میں کامیابی کافی حد تک اچھی طرح سے ناپ لینے پر منحصر ہوتی ہے۔ کیونکہ نمونے کا انتخاب کرنے اور

اس میں تبدیلیاں کرنے کا یہ بنیادی طریقہ ہے۔ اچھی کٹائی کا انحصار بہت حد تک صحیح ناپ پر ہے۔ بہترین اور عُمدہ لباس کی سلائی کے لیے جسم کے ناپ کا صحیح ہونا ضروری ہے۔ عام طور پر لوگ بہت سی چیزیں اندازے سے کرتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کوئی نہ کوئی نقص ضرور رہ جاتا ہے۔ مثلاً صحیح ناپ نہ لینے سے آستین بڑی یا چھوٹی بن گئی یا لباس کمر سے ڈھیلا ہوگیا وغیرہ وغیرہ۔ اگر صحیح طریقے سے ناپ لیا جائے تو بہت حد تک فٹنگ صحیح آتی ہے۔

اپنا ناپ خود نہیں لیا جاسکتا۔ ناپ لیتے وقت جسم کو آرام دہ حالت میں اور سیدھا رکھنا چاہیے۔ اس کے علاوہ جسم پر زیادہ موٹا یا بھاری لباس نہیں ہونا چاہیے بلکہ جن کپڑوں پر ناپ لیا جائے وہ ہلکے اور اچھی فٹنگ والے ہونے چاہییں۔ دوپٹہ بھی اتار کر ایک طرف رکھ لینا چاہیے۔ کیونکہ یہ ناپ لینے میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ آسائش اور حرکت کے لیے ناپ کی ضرورت کپڑے کی ساخت اور لباس کے نمونے پر منحصر ہوتی ہے۔ اس لیے فٹنگ کا تعیّن کرنے کے لیے تمام ضروری ناپ لیں اور ناپ ہمیشہ ٹھیک لیں یعنی نہ بہت تنگی سے اور نہ بہت ڈھیلے۔ کیونکہ نمونہ بناتے وقت سیون اور آسائش کی گنجائش رکھ لی جاتی ہے۔ سینہ، کولہے اور بازو کا ناپ صحیح مقام سے لیں (یعنی سب سے زیادہ اُبھرے ہوئے حصّے سے) بازو کے لیے بھی کہنی کو ذرا سا موڑ کر ناپ لیں۔ اسی طرح گردن، مونڈھے اور کندھے کے ناپ کا بھی صحیح ہونا ضروری ہے۔ ناپ عموماً جسم کے سامنے سے لیا جاتا ہے۔ جسم کے مختلف حصّوں کا ناپ لینے کا طریقہ عملی کام میں تصاویر کے ذریعے بتایا گیا ہے۔ جو خاکہ بنانے میں بہت مددگار ثابت ہوگا۔

3۔ فارمولے کے مطابق بنیادی حصّوں کا حساب نکالنا

ڈرافٹنگ میں ناپ لینے کے بعد یہ ایک اہم چیز ہے۔ کیونکہ ہر حصّے کا ناپ لینے کے بعد خاکہ بنانے میں نشان لگانے کے لیے کچھ حساب کیا جاتا ہے۔ اگر یہ حساب پہلے کر کے ایک کاغذ پر لکھ لیا جائے تو ڈرافٹنگ بہت آسان ہو جاتی ہے۔ یوں تو حساب کتاب لباس کی نوعیت کے لحاظ سے کیا جاتا ہے لیکن یہاں قمیض کا خاکہ بنانے کے لیے بنیادی حساب کا طریقہ دیا گیا ہے جو مندرجہ ذیل ہے۔

ڈرافٹ بنانے کے لیے پانچ بنیادی حصّوں کا ناپ لکھیں۔

نمبر شمار	جسم کے بنیادی حصّے	کُل ناپ	فارمولے کے مطابق ڈرافٹ کے لیے ناپ
1	بتیرہ کی لائن	36 س م (14")	$\frac{1}{2}$ بتیرہ = 18 س م
2	چھاتی کی لائن	80 س م (32")	$\frac{1}{4}$ چھاتی + 2.5 س م۔ (آسائش کا حق) = $\frac{80}{4}$ + 2.5 = 22.5 س م
[illegible]	کمر کی لائن	64 س م (25")	$\frac{1}{4}$ کمر + 2.5 س م ڈارٹ کے لیے = $\frac{64}{4}$ + 2.5 = 18.5 س م
4	کولہوں کی لائن	90 س م (36")	$\frac{1}{4}$ کولہے + 2.5 س م (آسائش کا حق) = $\frac{90}{4}$ + 2.5 = 25 س م
5	دامن کی لائن	25 س م (10")	کولہوں کی لائن = دامن کی لائن
6	قمیض کی کُل لمبائی	100 س م (40")	کُل لمبائی = 100 س م

چونکہ یہ حساب ناپ کے لحاظ سے نکالا جاتا ہے۔ اس لیے دیے ہوئے طریقے کے مطابق ان بنیادی حصّوں کا حساب نکال کر الگ کاغذ یا کاپی پر لکھ کر پاس رکھ لیں۔ اور زبانی یاد کرلیں۔ اس طرح خاکہ بناتے ہُوئے بجائے ضرب تقسیم کرنے کے نکلے ہُوئے حساب کو دیکھ کر خاکہ بنایا جاسکتا ہے۔

اسی طرح شلوار کا ڈرافٹ بنانے کے لیے پائنچہ اور کنّدے کی لمبائی اور چوڑائی کے لیے حساب لگانا پڑتا ہے۔ اس کی تفصیل آگے عملی کام میں دی جائے گی۔ یہاں پر یہ بتانا ضروری ہے کہ ہر خاکے کا حساب لباس کے مطابق پہلے سے کرلیں تاکہ خاکہ بنانے میں آسانی ہو۔

4 – خاکہ کو ہر لحاظ سے مکمّل کرنا

ڈرافٹنگ کا مطلب ایک لحاظ سے مکمّل لباس کا خاکہ ہے۔ جس طرح قمیض بنانے کے لیے اگلا پچھلا حصّہ اور آستین بنائی جاتی ہے۔ اِسی طرح کاغذ پر بھی تینوں چیزوں کا مکمّل ہونا ضروری ہے۔ اگر قمیض کالر والی ہے تو کالر کا ڈرافٹ بھی بنانا ضروری ہے۔

اِسی طرح بچّے کے فراک میں اُوپر کا حصّہ الگ بنتا ہے اور نچلا الگ۔ اس کے علاوہ آستین اور کالر وغیرہ کا ڈرافٹ بھی کاغذ پر بنانا ضروری ہے تاکہ کٹائی کے دوران مُشکل پیش نہ آئے اور سلائی میں بھی آسانی رہے۔ مزید برآں خاکہ مکمّل ہونے کا مطلب یہ بھی ہے کہ خاکے پر سلائی کی سب لائنوں کو بالکل واضح کرکے نشان لگائے جائیں تاکہ کپڑے پر صحیح سلائی ہو سکے۔

قمیض کے اگلے حصّے کا مکمّل خاکہ

1 - لمبائی کے رُخ گرین
2 - چوڑائی کے رُخ گرین

اکثر اوقات لوگ کپڑے پر صرف کٹائی والی لائن لگا لیتے ہیں۔ لیکن وہ لائن جہاں سلائی کرنی ہوتی ہے۔ واضح نہیں کرتے جس سے سلائی صحیح جگہ پر نہیں کی جاتی اور لباس میں کوئی نہ کوئی نقص رہ جاتا ہے۔

سوالات

1- اچھی فٹنگ سے کیا مراد ہے؟ ایک اچھی فٹنگ کا لباس کن خصوصیات کا حامل ہوتا ہے؟
2- ڈرافٹنگ کے بنیادی اصول تحریر کریں۔
3- درست بیان پر ✓ نشان لگائیں۔
(i) اچھی فٹنگ والے لباس کی ڈھال میں روانی اور تسلسل نہیں ہوتا۔
(ii) درزی تقریباً سب کٹائی کاغذ کا خاکہ بنا کر کرتے ہیں۔
(iii) اچھی کٹائی کا انحصار بہت حد تک صحیح ناپ پر ہے۔
(iv) ناپ ہمیشہ جسم کے سامنے سے لیا جاتا ہے۔
(v) ڈرافٹنگ کا مطلب مکمل لباس کے خاکہ سے ہے۔

ریشوں کے مطالعے کی اہمیّت

ریشوں کا مطالعہ ایک ایسا علم ہے۔ جس سے گھریلو استعمال اور پہننے والے کپڑوں کی بناوٹ اور خصوصیات کے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ یہ علم بہت وسیع ہے۔ کیونکہ کچھ عرصہ پہلے تک پارچہ جات محدود قسم کے تھے۔ لوگوں کا رہن سہن سادہ ہونے کی وجہ سے پارچہ جات کا استعمال زیادہ نہ تھا۔ رفتہ رفتہ لوگوں کے رہن سہن میں تبدیلی آئی جس سے ضروریات بھی مختلف نوعیت کی ہوتی گئیں اور ایسے پارچہ جات کی ضرورت محسوس ہُوئی جو لوگوں کی ضروریات کے مطابق ہوں۔ اس سے نئے نئے ریشوں کی دریافت ہوئی اور نئے نئے کپڑے بننے لگے۔

موجُودہ دور میں پارچہ جات کی اقسام میں بہت اضافہ ہُوا ہے جس کی وجہ سے اکثراوقات کپڑوں کے چناؤ اور استعمال میں بہت دِقّت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً بعض اوقات کوئی کپڑا بہت اچھا سمجھ کر خرید لیا جاتا ہے۔ لیکن استعمال کے بعد اس کی خرابی کا پتہ چلتا ہے۔ اس طرح علم نہ ہونے سے اکثراوقات کپڑوں کی مناسب دیکھ بھال نہیں کی جاتی اور احتیاط نہ برتنے سے کوئی نہ کوئی کپڑا دھلائی یا استری میں خراب ہو جاتا ہے۔ پارچہ جات کا استعمال لباس کے علاوہ گھریلو استعمال کی لاتعداد چیزوں میں ہوتا ہے۔ مثلاً پردے، صوفے، بستر کی چادریں، لحاف، گدّے وغیرہ ایسی چیزیں ہیں جن کا استعمال تقریباً ہر گھر میں ہوتا ہے۔

کچھ عرصے پہلے تک یہ سب چیزیں مخصوص قسم کے ریشوں سے بنتی اور استعمال ہوتی تھیں۔ لیکن نئے ریشوں کی دریافت سے لاتعداد قسم کے کپڑے بننے لگے ہیں، جو موجُودہ دور کی طرزِ زندگی میں بہت فائدہ مند ثابت ہو رہے ہیں۔ لیکن علم نہ ہونے کی بنا پر ان چیزوں کے لیے صحیح کپڑا نہیں خریدا جاتا۔ جس سے کوئی نہ کوئی خرابی نکلتی ہے اور استعمال بھی صحیح نہیں ہوتا۔ اگر پارچہ جات کے بارے میں بُنیادی معلومات ہوں تو اس سے ہر قسم کے کپڑے کا چناؤ صحیح ہوتا ہے اور اسے استعمال کرتے وقت ہر قسم کی احتیاط برتی جاتی ہے۔ جس سے نہ صرف روپے پیسے کا صحیح استعمال ہوتا ہے بلکہ کپڑے سے پُورا پُورا فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔

پارچہ جات کا علم حاصل کرنے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ سب کپڑے جو ہم استعمال کرتے ہیں کہاں سے آتے ہیں اور کیونکر بنتے ہیں؟ ان کی خصوصیات کیا ہیں؟ اور ان کی شناخت کیونکر کی جاسکتی ہے؟

اس باب میں ریشے کے بارے میں تفصیل سے دیا گیا ہے۔ تاکہ یہ علم حاصل کرنے کے بعد آپ روزمرّہ زندگی میں اس سے استفادہ کر سکیں۔

ریشہ کیا ہے؟

ریشہ خام مال کا وہ تار ہے جس سے دھاگا بنایا جاتا ہے اور یہ دھاگا کپڑا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ مثلاً کپاس دیکھنے میں تو عام رُوئی ہے۔ لیکن یہ رُوئی اَن گنت ریشوں کی شکل ہے۔ جس کو صاف کرنے کے بعد مختلف مراحل سے گزار کر دھاگے کی شکل میں تبدیل کیا جاتا ہے اور اس دھاگے سے تمام سُوتی کپڑے بنتے ہیں۔ اِسی طرح اُونی کپڑا بھیڑ کی اُون سے تیار کیا جاتا ہے۔ جس پر مختلف عوامل کیے جاتے ہیں اور دھاگے میں تبدیل کرنے کے بعد کپڑا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ وہ ریشے ہیں جو خام مال میں دھاگے کی شکل میں نہیں ہوتے۔ اِس لیے ان کو دھاگا بنانے سے قبل مختلف عوامل سے گزرنا پڑتا ہے۔

کچھ کپڑوں کے ریشے دھاگے کی شکل میں ہوتے ہیں۔ جن کو معمولی بل دینے پڑتے ہیں۔ مثلاً ریشم، رے آن اور پولی ایسٹر کے ریشے، کچھ دھاگے مسلسل تاروں یعنی ایک ہی قسم کے بہت باریک دھاگے کی شکل میں ہوتے ہیں۔ اس طرح پارچہ بافی میں دو قسم کے ریشوں کا استعمال ہوتا ہے۔ وہ ریشے جن کو کات کر دھاگے کی شکل میں لایا جاتا ہے اور وہ ریشے جو تار کی شکل میں ہوتے ہیں اور انھیں ہلکا سا بل دے کر کاتنے کے بعد دھاگے کی شکل میں لایا جاتا ہے۔

ریشہ کی اقسام اور وسائل

ہم اپنی روزمرّہ زندگی میں جن پارچہ جات کا استعمال کرتے ہیں وہ بنیادی طور پر تین قسم کے ہوتے ہیں اور درج ذیل ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔

ریشوں کی تقسیم	ریشے کا نام	ریشے کے ذرائع
1۔ قدرتی ریشے (Natural Fibers)	کاٹن (Cotton)	کپاس کا پودا (Cotton Plant)
	لینن (Linen)	فلیکس کا پودا (Flax Plant)
	ریشم (Silk)	ریشم کا کیڑا (Silk Worm)
	اُون (Wool)	بھیڑ کے بال (Hair of Sheep)
2۔ انسانی خودساختہ ریشے (Man Made Fibers)	رے آن ایسی ٹیٹ (Rayon Acetate)	بنولے کا روں اور ایسی ٹیٹ (Cotton Linters + Acetate)
	رے آن وس کوس (Rayon Viscose)	بنولے کا رواں اور لکڑی کا گود (Cotton Linters + Wood Pulp)
	رے آن کیوپرا مونیم (Rayon Cuprammonium)	بنولے کا رواں اور امونیا (Cotton Linters + Ammonia)

3- کیمیاوی ریشے (Synthetic Fibres)	(i) پولی ایسٹر (Polyster)	(Pure Terepthalic Acid And Ethylene Glycol)
	ٹیرالین (Teraline)	
	فیبرون (Fabron)	
	ڈیکرون (Dacron)	(Hexamethylene)
	نائلون (Nylon)	(Diamine and Adipic Acid)
	پرلون (Perlon)	
	برلون (Brilon)	
	(ii) پولی اکریلک (Poly-Acrylic)	(Ethylene + Hypochlorous Acid)
	O rlon–Acrylene	
	Dynel	

1- قدرتی ریشے

یہ ریشے دو ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں مثلاً
ا- وہ ریشے جو حیوانی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں ان کو حیوانی ریشے (Animal Fibers) کہتے ہیں۔
مثلاً ریشم اور اُون۔
ب- وہ ریشے جو نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان کو نباتاتی ریشے (Vegetable Fibers) کہتے ہیں۔
مثلاً کاٹن اور لینن۔

(ا) حیوانی ریشے

(i) اُون

اُونی ریشہ زیادہ تر بھیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔جن کو سال میں ایک دفعہ مونڈھ کر اُن کی اُون اتاری جاتی ہے اور اکٹھی کرنے کے بعد فیکٹریوں میں بھیجی جاتی ہے۔جہاں پر مختلف عوامل کرنے کے بعد دھاگا بنایا جاتا ہے جس سے اُونی کپڑا بنتا ہے۔ انگورہ ، موہیر بھیڑوں کی اُون بہترین سمجھی جاتی ہے۔ اس لیے مہنگی بھی ہوتی ہے۔ بھیڑوں کے علاوہ بلی ، خرگوش اور اُونٹ کے بال بھی اُونی دھاگا بنانے میں استعمال ہوتے ہیں۔
اُون کا بنیادی ریشہ بھیڑوں سے حاصل ہوتا ہے۔لیکن آج کل بہت سے اُونی کپڑے اور سویٹر خالص اُون سے نہیں بنائے جاتے۔بلکہ دُوسرے ریشوں کی ملاوٹ سے بنتے ہیں جس کی بنا پر وہ اصلی اُون والے کپڑوں کے مقابلے میں اتنے گرم نہیں ہوتے۔

(ii) ریشم

ریشم ایک خاص قسم کے کیڑے سے حاصل ہوتا ہے۔ جس کو ریشم کا کیڑا کہتے ہیں۔ یہ کیڑا شہتوت کی نرم کونپلوں پر پالا جاتا ہے۔ جب یہ کیڑا ایک ماہ کا ہو جاتا ہے تو اپنے مُنہ کے نیچے کے دو سوراخوں سے لیس دار لعاب نکالتا ہے اس لعاب سے تار بنتا چلا جاتا ہے۔ جس کو کیڑا اپنے اِرد گرد خول کی شکل میں لپیٹتا ہے۔ خول مکمل کرنے پر کیڑا اندر بند ہو جاتا ہے اور یہ خول ایک کویے کی شکل میں بن جاتا ہے۔ دو ہفتوں کے بعد ان کویوں کو تیز دھوپ یا کھولتے پانی میں ڈال کر کیڑا تلف کر دیا جاتا ہے اور ریشم کا تار کھول لیا جاتا ہے۔ اس تار کی لمبائی 800 سے 1200 گز تک ہوتی ہے۔ یہ ریشہ قدرتی ریشوں میں سب سے لمبا ریشہ ہے۔ ایسے دو تین تاروں کو معمولی بل دے کر دھاگا بنایا جاتا ہے۔ جو ریشمی کپڑا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

ب۔ نباتاتی ریشے

(i) کاٹن | کاٹن کا ریشہ کپاس سے حاصل کیا جاتا ہے۔ کپاس کے پودے سے رُوئی حاصل ہوتی ہے۔ جس کو کھیتوں سے چُننے کے بعد بڑے بڑے گٹھوں میں باندھ کر فیکٹریوں میں بھیجا جاتا ہے اور مختلف عوامل سے گزارنے کے بعد دھاگا تیار کیا جاتا ہے۔ جس سے سُوتی کپڑا بنتا ہے۔ (ان عوامل کا ذکر اگلے باب میں تفصیل سے کیا گیا ہے)

(ii) لینن | اس کا ریشہ خاص قسم کے پودے سے حاصل کیا جاتا ہے جس کو فلیکس کا پودا (Flax Plant) کہتے ہیں۔ اس کا پودا بیج سے اُگایا جاتا ہے۔ جب یہ پودا پھُول دے کر بیج پر آ جاتا ہے تو اس کو اکھیڑ لیا جاتا ہے۔ اور بڑی بڑی گٹھڑیاں بناکر پانی میں ڈال کر سڑایا جاتا ہے۔ بعدازاں پانی سے نکالنے کے بعد سکھایا جاتا ہے اور خاص قسم کی مشینوں میں ڈال کر ریشہ حاصل کیا جاتا ہے۔ جس کو کات کر دھاگا بنایا جاتا ہے۔

2 - انسانی خودساختہ ریشے (MAN–MADE FIBERS)

(i) رے آن | رے آن ایک قسم کا مصنوعی ریشم ہے جس میں بنولے کا رواں (Cotton Linters) استعمال ہوتا ہے۔ یہ تین مختلف طریقوں سے بنتا ہے۔ اس لیے درج ذیل تین ناموں سے پہچانا جاتا ہے مثلاً

ا۔ ایسی ٹیٹ　　　ب۔ رے آن وس کوس　　　ج۔ رے آن کوپرامونیم

ا۔ ایسی ٹیٹ (ACETATE)

اس میں بنولے کے روئیں کے ساتھ ایسی ٹیٹ ملایا جاتا ہے جو راب (Mollasses) پر مختلف عوامل سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ راب گنّے سے چینی بنانے کے دوران حاصل کی جاتی ہے۔

ب۔ رے آن وس کوس (RAYON VISCO'SE)

اس میں بنولے کے روئیں کے ساتھ لکڑی کا گودہ (Wood Pulp) ملاکر مختلف عوامل کیے جاتے ہیں جس سے رے آن کا تار حاصل ہوتا ہے۔

ج۔ رے آن کوپرامونیم (RAYON CUPRA- MONIUM) اس میں بنولے کے روئیں کے ساتھ کاپر آکسائڈ

اور امونیا ملایا جاتا ہے۔ لیکن پہلی قسم میں اس کے ساتھ ایسی ٹیٹ ملایا جاتا ہے جو (Mollases) پر مختلف عوامل سے حاصل کیا جاتا ہے۔

ان تینوں اقسام میں مختلف کیمیائی عوامل سے ایک محلول بنایا جاتا ہے۔ جسے خاص قسم کی مشین سے گزار کر ریشہ حاصل کیا جاتا ہے جو ریے آن بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

3- کیمیائی ریشے

آپ نے پولی ایسٹر، ٹیرالین، ڈیکرون اور فیبرون وغیرہ کا نام سُنا ہوگا۔ یہ وہ کپڑے ہیں جو مکمل طور پر کیمیائی مرکبات سے تیار کیے جاتے ہیں۔ ان کی خصوصیات قدرتی ریشوں سے تیار شدہ کپڑوں سے بالکل مختلف ہوتی ہیں اور یہ موجودہ دور کے نئے ایجاد شدہ ریشے ہیں۔ کیمیائی اجزاء میں فرق ہونے کی وجہ سے ان کو درج ذیل تین مختلف اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔

(i) پولی ایسٹر

اس ریشے کی ایجاد تو پُرانی ہے لیکن 1979ء میں اس کو آئی سی آئی نے (جو دُنیا کی سب سے بڑی کمپنی ہے) شیخوپورہ اور کراچی میں National Fibers کے نام سے بنایا۔ جہاں اس کی تیاری ہوئی اور اب ہر جگہ اس کا استعمال ہونے لگا ہے۔

اس ریشے کی تیاری میں دو کیمیائی اجزا مثلاً Pure Teraphic اور Ethlene Glycol استعمال ہوتے ہیں اور اس ریشے سے بنے ہوئے کپڑے فیبرون، ڈیکران اور ٹیرالین جیسے مختلف ناموں سے بازار میں بکتے ہیں۔

(ii) پولی امائڈ

اس ریشے کی تیاری میں Hexamethlene Diamine اور Adipic Acid استعمال ہوتے ہیں۔ اسے نائلون بھی کہتے ہیں۔ اس ریشے سے بنے ہوئے کپڑے فیبرون، ڈیکرون اور ٹیرالین کے نام سے مشہور ہیں۔

(iii) پولی اکرلین

اس ریشے کی تیاری میں Hypochlorous Acid اور Ethlene استعمال ہوتا ہے اور اس سے آرلون (orlon) اور اکری لین (Acrylene) نام کے کپڑے بنتے ہیں۔

مختلف قسم کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

ہر ریشہ کی بنیادی خصوصیات مختلف ہوتی ہیں۔ اسی وجہ سے سب کپڑوں کا استعمال بھی مختلف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کپڑے کی ظاہری شکل اور پائیداری کا انحصار بہت حد تک ریشے پر ہوتا ہے۔ کپڑے کی تیاری میں جس قسم کا ریشہ استعمال ہُوا ہو۔ کپڑے ان ہی خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ اس لیے ریشوں اور ان سے بنے ہُوئے کپڑوں کی خصوصیات کے بارے میں جاننے سے کپڑوں کا انتخاب کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

1- قدرتی ریشے

ا۔ کپاس کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

(i) کپاس پارچہ جات میں دُنیا کا سب سے قدیم ریشہ ہے۔ اس سے بنے ہوئے کپڑے کو عالمی کپڑا کہا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ ساری دُنیا میں سب سے زیادہ بنایا جاتا ہے اور استعمال ہوتا ہے۔ چین، جاپان، مصر، امریکہ کپاس پیدا کرنے والے مُلکوں میں بہت مشہور ہیں۔ پاکستان میں کپاس سے کپڑا بنانے کے سب سے زیادہ کارخانے کراچی اور فیصل آباد میں ہیں۔

(ii) یہ ریشے لمبائی میں بڑے چھوٹے ہوتے ہیں۔ لمبے ریشوں سے تیارشدہ دھاگے میں کم جوڑ ہوتے ہیں۔ اس لیے اس سے بنا ہُوا کپڑا زیادہ مضبُوط اور ہموار ہوتا ہے۔ چھوٹے ریشوں سے تیارشدہ دھاگے میں جوڑ زیادہ ہوتے ہیں اس لیے ایسے دھاگے سے سستے قسم کا سُوتی کپڑا تیار ہوتا ہے جو پائداری اور بناوٹ میں اتنا اچھا نہیں ہوتا۔

(iii) سُوتی ریشے میں چمک نہیں ہوتی اِسی وجہ سے اس سے بنائے ہُوئے کپڑے میں خودساختہ چمک پیدا کی جاتی ہے۔ مثلاً مرسرائزڈ کپڑے میں عام سُوتی کپڑے کے مقابلے میں تھوڑی چمک ہوتی ہے۔ اسی طرح کاٹن ساٹن کی چمک اس کی بنائی یعنی ساٹن بنائی (Satin Weave) کی وجہ سے ہوتی ہے

(iv) سُوتی ریشہ موصل حرارت ہے یعنی نمی کو جذب اور خارج کرتا ہے۔ اسی وجہ سے اس سے بنے ہوئے کپڑے گرمیوں کے لیے بہترین سمجھے جاتے ہیں۔

(v) سُوتی کپڑے صفائی اور دُھلائی میں سہل ہوتے ہیں۔ حفظانِ صحت کے اصولوں کے لحاظ سے محفوظ ہوتے ہیں۔ اس لیے تمام ریشوں میں یہ واحد ریشہ ہے جو ہرقسم کے علاج معالجہ میں محفوظ سمجھا جاتا ہے۔ جراثیم کُشی کے لیے اُبلتے پانی میں ڈالنے سے بھی خراب نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ بھٹی پر چڑھانے سے بھی اس سے بنے ہوئے کپڑے خراب نہیں ہوتے۔

(vi) اس ریشے میں رنگ قبول کرنے کی قدرتی صلاحیت نہیں ہوتی لیکن کافی جاذب ہونے کی وجہ سے آسانی سے رنگا جا سکتا ہے۔ اُونی اور ریشمی کپڑوں کے مقابلے میں رنگ اتنے پکے نہیں ہوتے۔ اِسی وجہ سے سُوتی کپڑے کے رنگ کچھ عرصہ استعمال کے بعد ہلکے پڑ جاتے ہیں۔

(vii) مضبُوطی میں سُوتی ریشہ قدرتی ریشوں میں ریشم کے بعد آتا ہے۔ اسی لیے سُوتی کپڑے مضبوط اور دیرپا ہوتے ہیں۔ لیکن مصنوعی ریشوں سے بنے ہُوئے کپڑوں کے مقابلہ میں یہ کم پائدار ہیں۔

(viii) یہ ریشہ گرمی برداشت کرسکتا ہے۔ اس لیے اس سے بنے ہُوئے کپڑوں کے لیے تیزگرم استری استعمال کی جا سکتی ہے۔

(ix) اس ریشے پر عام الکلی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ایسے کپڑے تیز صابن سے بھی دھوئے جا سکتے ہیں۔ دھلائی کے لیے ریشمی کپڑوں کی طرح احتیاط کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہلکے تیزاب کا کچھ عرصہ تک

کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لیکن تیز تیزاب سے کپڑا جل جاتا ہے۔

(x) پھپھوندی اس ریشے پر بہت جلدی اثرانداز ہوتی ہے۔اسی لیے سُوتی کپڑے اگر نم دار رہ جائیں یا برسات کے موسم میں کسی نم دار جگہ پر پڑے رہیں تو پھپھوندی لگنے سے داغ دھبے پڑ جاتے ہیں جو اُتارنے بہت مُشکل ہوتے ہیں۔

استعمال

سُوتی کپڑے مندرجہ ذیل چیزوں میں استعمال ہوتے ہیں۔

ا۔ زنانہ اور مردانہ لباس میں

ب۔ بچّوں کے لباس کے لیے

ج۔ گھریلو استعمال میں پردے،صوفے ، لحاف ، گدّے ، میزپوش ، بلستر کی چادریں اور تولیے کے لیے

د۔ مریضوں کے لباس، بلستر اور علاج کے لیے

ساری دُنیا کے ہسپتالوں میں یہ واحد کپڑا ہے جو حفظانِ صحت کے اصُولوں کے لحاظ سے محفوظ ہونے کی وجہ سے استعمال ہوتا ہے۔

(ب) لینن کے ریشے سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

لینن کا لفظ dlin سے لیا گیا ہے۔یہ مصری زبان کا لفظ ہے اور مصر میں جس پودے سے حاصل کیا گیا ہے اس کو dlin کہتے ہیں۔ قدیم زمانے میں مصر لینن کا گھر کہلاتا تھا۔ کم ازکم دس ہزار سال پُرانا ریشہ ہے اور سب سے پہلے مصر ہی میں دریافت ہُوا۔لیکن دیگر ممالک میں جس پودے سے یہ ریشہ حاصل کیا گیا اِسے Flax Plant کہتے ہیں۔ یہ ان ممالک میں بنائی جاتی ہے۔جہاں اس پودے کی پیداوار ہو سکے۔ آسٹریلیا، بلجیم، فرانس، جرمنی ، آئرلینڈ ، کینیڈا اور امریکہ اصل لینن بنانے میں مشہور ہیں۔ پاکستان میں اس پودے کی پیداوار نہیں ہوتی۔ اس لیے یہاں پر جو کپڑا لینن کے نام سے مشہور ہے وہ دراصل ریےآن وس کوس (Rayon ViscosE) اور سُوتی ریشے کی ملاوٹ سے بظاہر لینن کی طرح بنایا گیا ہے۔ لیکن اس کی خصوصیات لینن سے بہت مختلف ہوتی ہیں۔ اصل لینن کی خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) یہ نباتاتی ریشہ ہے۔ کپاس کے مقابلے میں دوگنا مضبُوط ہے۔

(ii) ہموار، نرم اور بہت ملائم ہوتا ہے اور کپڑے میں ہلکی سی چمک ہوتی ہے۔

(iii) ریشہ موصل حرارت ہے۔نمی جذب اور خارج کرتا ہے۔ پہننے پر ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے اس لیے گرمیوں کے لباس میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

(iv) ریشہ بغیر لچک کے ہوتا ہے۔اِس لیے شکنیں پڑنے کی خاصیّت ہوتی ہے۔ ایک بار شکن پڑ جائے تو آسانی سے دُور نہیں ہوتی۔

(v) ریشے میں رنگ قبول کرنے کی قدرتی صلاحیت ہوتی ہے۔اس لیے رنگ پکّے ہوتے ہیں اور ہر رنگ میں رنگا جاسکتا ہے۔

(vi) دھلائی میں خاص احتیاط نہیں کرنی پڑتی۔تیز الکلی کا ریشے پر اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے تیز صابن سے دھویا جاسکتا ہے۔
(vii) سُوتی کپڑے کی طرح پھپھوندی کا اثر ہوتا ہے۔ اس لیے نم دار پڑا رہنے سے داغ دھبے پڑجاتے ہیں جو آسانی سے دُور نہیں ہوتے۔
(viii) ہلکے گرم تیزاب سے خراب ہوتا ہے جبکہ ٹھنڈے تیزاب کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

استعمال

چونکہ اصل لینن بہت نفیس اور عُمدہ کپڑا ہے۔ اس پر کڑھائی بہت خوبصورت لگتی ہے اس لیے اس کا استعمال بنیادی طور پر Table Linen اور House Hold Linen کے لیے رہا ہے۔ اب بھی اس کا زیادہ تر استعمال میزپوش، بیڈکور، نیپکن، ٹرالی سیٹ وغیرہ بنانے میں ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ لباس بنانے میں بھی لینن کا استعمال ہوتا ہے لیکن سُوتی کپڑے کے مقابلے میں یہ بہت کم استعمال ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ بہت مہنگا ہوتا ہے۔

ج۔اُونی ریشے سے بنے ہُوئے کپڑوں کی خصوصیات

پارچہ بافی میں اُونی ریشہ سب سے پہلا ریشہ ہے جو دُنیا میں دریافت ہُوا۔ اُونی ریشہ بھیڑوں سے حاصل کیا جاتا ہے اس کی کوالٹی کا انحصار بھیڑ کے پالنے، آب و ہوا، خوراک اور بھیڑ کی عام صحت پر ہوتا ہے۔ آسٹریلیا، ارجنٹینا، انڈیا، جنوبی افریقہ اور امریکہ، اچھا اُونی ریشہ بنانے میں مشہور ہیں۔ پاکستان میں کراچی، بنوں، ہرنائی اور لارنس پور میں اُونی کپڑا تیار کیا جاتا ہے اس کے ریشے اور کپڑے کی مندرجہ ذیل خصوصیات ہیں:

(i) اُونی ریشے لمبائی میں چھوٹے بڑے ہوتے ہیں۔ چھوٹے ریشے ایک سے تین انچ اور بڑے ریشے تین سے آٹھ انچ تک ہوتے ہیں۔ بڑے ریشوں سے تیار شدہ دھاگا اچھے قسم کے اُونی کپڑے مثلاً ورسٹڈ، گیبرڈین، سرج بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔
(ii) یہ ریشہ روئیں دار اور کھُردرا ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے اُونی کپڑے میں چمک نہیں ہوتی۔
(iii) قدرتی ریشوں میں اُونی ریشہ کمزورترین ریشہ ہے لیکن خاص عوامل سے کپڑے میں پائیداری پیدا کی جاتی ہے۔
(iv) قدرتی ریشوں میں اُون سب سے زیادہ کھینچا جاسکتا ہے۔ یہ اپنی اصلی حالت میں ٹوٹے بغیر 30 فیصد تک کھینچا جاسکتا ہے۔ اس لیے اس سے بنے ہُوئے کپڑوں میں سلوٹیں نہیں پڑتیں۔
(v) یہ ریشہ غیرموصل حرارت (Non–Conductor of Heat) ہے۔ اس سے بنے ہُوئے کپڑے جسم کی گرمی کو منتقل نہیں کرتے اور گرم ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے سردیوں میں استعمال ہوتے ہیں۔
(vi) اس ریشے میں جذب کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ ہوتی ہے اس لیے بہت اچھا رنگا جاتا ہے۔
(vii) ریشہ تیز الکلی سے خراب ہوتا ہے اس لیے اسے دھونے کے لیے تیز صابن استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
(viii) ریشہ تیز گرم استری سے خراب ہو جاتا ہے۔ عام استری بھی نم دار کپڑا اُوپر رکھ کر کرنی چاہیے۔ ورنہ

حرارت سے ریشے کے سُکڑنے اور جُڑنے کا امکان ہوتا ہے۔

(ix) چونکہ یہ ایک حیوانی ریشہ ہے۔ اس لیے اس پر کیڑا فوری اثر کرتا ہے۔ اسی وجہ سے اس سے بنے ہُوئے کپڑوں کے لیے خاص حفاظت درکار ہوتی ہے۔

(x) اُونی ریشہ پانی بہت جلد جذب کرتا ہے اور اپنے اندر بہت دیر تک نمی کو برقرار رکھتا ہے۔ اصل اُونی ریشے اپنے وزن کا 20 فیصد نمی جذب کرنے کے بعد بھی گیلے محسوس نہیں ہوتے اور پچاس فیصد نمی جذب کرنے تک ان میں سے وہ نمی قطروں کی شکل میں نہیں ٹپکتی۔ اسی وجہ سے اُونی کپڑے دُھلنے کے بعد بہت دیر میں سُوکھتے ہیں۔

(xi) دھوپ میں ریشہ کمزور ہو جاتا ہے اور اپنی پائداری کھو دیتا ہے۔ اسی لیے اُونی کپڑے تیز دھوپ میں نہیں سکھانے چاہییں۔ سٹور کرنے سے پہلے ہوا لگوانے کے لیے سایے میں رکھنے چاہییں۔

استعمال

ا۔ اُونی کپڑا سردیوں میں مردانہ، زنانہ اور بچّوں کے کپڑوں میں سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ سویٹر، موزے، گرم بنیان، انڈر ویئر بھی اُونی ریشے سے بنتے ہیں۔

ب۔ گھریلو استعمال میں کمبل، قالین اور نمدے بنانے میں اُونی ریشہ استعمال ہوتا ہے۔

د۔ ریشم کے ریشے سے بنے ہُوئے کپڑوں کی خصُوصیات

ریشم کو کپڑوں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ پُرانی چینی کہاوتوں کے مطابق ریشم ایک چینی ملکہ نے دریافت کیا تھا۔ اس کے بعد چینیوں نے تین ہزار سال تک اس کے حاصل کرنے کے طریقے کو ایک راز رکھا۔ حتیٰ کہ ریشم کوریا کے راستے جاپان اور جاپانیوں کی معرفت یورپ پہنچا۔ اس کے بعد تمام دُنیا میں ریشم حاصل ہُوا اور پہننے میں استعمال ہُوا۔ اس کی خصوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) یہ ریشہ مسلسل تار ہے جو قدرتی ریشوں میں سب سے لمبا ریشہ ہے۔ اس کی لمبائی 800 سے 1200 گز تک ہوتی ہے۔ اس لیے اس سے بنا ہُوا کپڑا بہت ملائم اور نرم ہوتا ہے۔

(ii) یہ ریشہ تار کی شکل میں بہت باریک ہوتا ہے۔ اس لیے اس سے بنا ہُو کپڑ درن میں بہت ہلکا ہوتا ہے۔ یہ اصل ریشم کی ایک اہم خُوبی ہے۔

(iii) ریشم کی تار میں قدرتی چمک ہوتی ہے۔ اس سے بنے ہُوئے کپڑے کی چمک دمک بھی اسی وجہ سے ہوتی ہے۔ قدرتی ریشوں میں یہ واحد ریشہ ہے جس میں یہ چمک ہوتی ہے۔

(iv) مضبوطی میں بھی ریشم کا ریشہ سب سے مضبوط ریشہ ہے۔ اسی وجہ سے کپڑے بہت پائدار اور مضبُوط ہوتے ہیں۔

(v) ریشہ موصل حرارت ہونے کی وجہ سے جسم کی حرارت کو منتقل نہیں کرتا۔ اس لیے گرم محسوس ہوتا ہے۔ ہلکا ہونے کی وجہ سے گرمی میں استعمال ہوتا ہے۔ لیکن آرام وہ محسوس نہیں ہوتا۔

(vi) ریشے میں رنگ جذب کرنے کی صلاحیت موجُود ہوتی ہے۔ اس لیے اس سے بنے ہُوئے کپڑوں

کے رنگ نہ صرف پکے ہوتے ہیں۔ بلکہ بہت خوبصورت ہوتے ہیں اور تقریباً ہر رنگ میں رنگے جا سکتے ہیں۔

(vii) ریشہ لمبا ہونے کی وجہ سے کپڑا نرم اور ملائم بنتا ہے جس سے گرد و غبار جمع نہیں ہوتا۔ اگر مٹی وغیرہ لگ جائے تو آسانی سے اُتر جاتی ہے۔

(viii) مسلسل تار کی شکل میں ہونے کی وجہ سے ہموار سطح کا کپڑا بنتا ہے جو دُھلنے پر سُکڑتا نہیں۔

(ix) تیز صابن کے استعمال سے خراب ہوتا ہے اس لیے ہلکے صابن کا استعمال ضروری ہے۔

(x) پسینے سے خراب ہو جاتا ہے اور رنگ اُترنے سے دھبّہ پڑ جاتا ہے۔

(xi) دھوپ کے اثر سے ریشہ کمزور ہوتا ہے۔ سفید ریشم دھوپ میں زیادہ دیر رہنے سے زردی مائل ہو جاتا ہے۔

(xii) تمام قدرتی ریشوں میں مضبوطی اور نزاکت کے لحاظ سے منفرد حیثیت رکھتا ہے۔اس لیے مہنگا ہونے کے باوجود بہت مشہور کپڑا ہے۔

استعمال

تقریبات کے لباس میں کافی استعمال ہوتا ہے۔ مہنگا ہونے کی وجہ سے کم لوگ استعمال کرتے ہیں۔ دُوسرے کپڑوں کے مقابلے میں کم بنتا ہے اور کم استعمال ہوتا ہے۔ لیکن خاص موقعوں کے لباس میں استعمال ہوتا ہے۔ مثلاً شادی بیاہ وغیرہ۔

2 - انسانی خودساختہ ریشے

۱۔ ریے آن کے ریشے سے بنے ہُوئے کپڑوں کی خصوصیات

چونکہ اصل ریشم بنانے کا طریقہ بہت محنت طلب ہے اور بہت مہنگا پڑتا ہے۔اس لیے ریے آن جو ایک قسم کا مصنوعی اور انسانی خودساختہ ریشہ ہے۔ اصل ریشم کی کمی کو پُورا کرتا ہے پاکستان میں سب سے پہلے کالا شاہ کاکو میں (راوی ریے آن لمیٹڈ جو ضلع شیخوپورہ میں واقع ہے) ریے آن بنانے کا سب سے بڑا کارخانہ بنایا گیا۔ اس میں دس ٹن ریے آن کا دھاگا روزانہ تیار ہوتا ہے جو مختلف شہروں میں کپڑا بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس ریشے سے بنے ہُوئے کپڑوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

(i) ریے آن میں ایسی چمک ہے جو آنکھوں کو خیرہ نہیں کرتی بلکہ ریشم کی مانند ہوتی ہے۔

(ii) رنگ بہت پکے اور خوبصورت ہوتے ہیں۔

(iii) دھلائی میں بالکل نہیں سُکڑتا۔

(iv) بہت سے دُوسرے ریشوں کے ساتھ ملا کر مختلف قسم کے کپڑوں کو بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

(v) کیڑے اور پھپھوندی کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

(vi) قیمت میں اصل ریشم کے مقابلے میں بہت سستا ہوتا ہے۔

(vii) ریے آن کا دھاگا بہت کچّا ہوتا ہے۔لیکن دیکھنے میں اصل ریشم کی طرح لگتا ہے اس لیے اس

سے بنے ہُوئے کپڑے مضبُوط اور پائیدار نہیں ہوتے۔ اس کی پہچان کے لیے اگر اس سے بنے ہوئے کپڑے سے دھاگے کا ایک تار نکال کر توڑا جائے تو وہ فوراً ٹوٹ جائے گا۔

استعمال

رے آن کا دھاگا مندرجہ ذیل چیزوں میں استعمال ہوتا ہے۔ آج کل اسّی فیصد صوفے کے کپڑے بنانے میں رے آن استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ 1۔ساٹن 2۔ٹیفٹہ 3۔شارک سکن 4۔استر 5۔مخمل 6۔تنگھائی 7۔بروکیڈ 8۔چکن ڈیزائن 9۔جائے نماز 10۔الاسٹک 11۔کشیدہ کاری کے دھاگے 12۔فیتے اور لیسیں بنانے میں بھی دھاگا استعمال ہوتا ہے۔

3۔ کیمیائی ریشے

نائلون، ڈیکرون اور پولی ایسٹر کے ریشے سے بنے ہُوئے کپڑوں کی خصُوصیات

کیمیاوی ریشوں میں نائلون، ڈیکرون اور پولی ایسٹر اہم ریشے ہیں۔ جو موجُودہ دور میں لوگوں کی ضروریات کے مُطابق بنائے جا رہے ہیں۔ پارچہ جات کی اقسام میں زمانے کی ضروریات کے مطابق تبدیلی ہوتی رہتی ہے اور ہوتی رہے گی۔ یہاں پر یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ کچھ سال پہلے پولی ایسٹر کا استعمال نہ تھا۔ آج کل یہ ریشہ تقریباً نوّے فیصد زنانہ کپڑوں میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس کے علاوہ مردانہ قمیصوں میں 35٪ کاٹن اور 65٪ پولی ایسٹر کے تناسب سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس کپڑے کی اہم خصُوصیات مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) ریشے مسلسل تار کی شکل میں ہونے کی وجہ سے جوڑ کے بغیر ہوتے ہیں۔ جس سے کپڑے ہموار اور نرم ہوتے ہیں۔

(ii) ایسے کپڑوں میں ہوا کا گزر نہیں ہوسکتا۔ اس لیے یہ کپڑے گرمیوں میں بہت گرم محسوس ہوتے ہیں۔

(iii) ان ریشوں میں سُکڑنے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔ اس لیے ان سے بنے ہُوئے کپڑے بالکل نہیں سُکڑتے۔

(iv) ان ریشوں سے بنے ہُوئے کپڑے غیر جاذب ہوتے ہیں اس لیے جلد سُوکھ جاتے ہیں۔ اور داغ دھبّے آسانی سے اُتر جاتے ہیں۔

(v) رنگ پکّے اور بہت خوبصورت ہوتے ہیں۔ تقریباً ہر رنگ میں رنگے جا سکتے ہیں۔ کیونکہ اس کے لیے خاص قسم کے رنگ استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن اس کی رنگائی کافی مہنگی پڑتی ہے۔

(vi) زیادہ گرمی سے پگھلتے ہیں اس لیے ہلکی استری کی ضرورت ہوتی ہے اور استری آسانی سے ہوجاتی ہے۔

(vii) غیر موصل حرارت اور غیر جاذب ہونے کی وجہ سے گرمیوں میں استعمال کے لیے مناسب نہیں سمجھے جاتے۔ اس کے علاوہ حسّاس جلد والوں کے لیے ایسے کپڑے الرجی کا باعث بنتے ہیں۔

(viii) بہت مضبُوط اور پائیدار ہوتے ہیں اور زیادہ استعمال سے بھی خراب نہیں ہوتے۔ نیز ہر قسم کی رگڑ برداشت کرلیتے ہیں۔

(ix) یہ لامحدود اقسام میں بنائے جاتے ہیں۔
(x) ان سے بنے ہُوئے کپڑوں کی حفاظت باقی تمام ریشوں سے بنے ہُوئے کپڑوں کے مقابلے میں کم کرنی پڑتی ہے۔
(xi) دھوپ کا ان ریشوں پر کوئی اثر نہیں ہوتا اس لیے کھڑکیوں اور دروازوں کے پردے بنانے میں فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔
(xii) نرم اور ہموار ہونے کی وجہ سے سلوٹیں بہت کم پڑتی ہیں۔ اگر پڑ جائیں تو آسانی سے دُور ہو جاتی ہیں۔
(xiii) اس ریشے کو قدرتی ریشوں کے ساتھ ملا کر مختلف قسم کے کپڑے بنائے جاتے ہیں۔ جس سے اس میں ایسی خاصیتیں پیدا ہوتی ہیں جو استعمال میں کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ ان کپڑوں میں خصوصیات کے ساتھ ساتھ چند خامیاں بھی ہیں۔ مثلاً یہ کہ ان پر چکنائی فوری اثر کرتی ہے۔ اس لیے چکنائی سے بنی ہوئی چیزوں کے داغ دھبے لگنے سے کپڑے خراب ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ چکنائی ان کے اندر جذب ہو جاتی ہے اور اتارنی مشکل ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان کپڑوں پر کچھ تکنیکی عوامل ایسے ہوتے ہیں جو جلدی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لیے بعض حسّاس جلد والے لوگوں کے لیے ان کپڑوں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا۔

استعمال

آج کل تقریباً نوّے فیصد زنانہ اور مردانہ لباس کے کپڑوں میں کیمیاوی ریشوں کا استعمال ہو رہا ہے۔ زنانہ سُوٹ اب تقریباً اسی کپڑے کے بنتے ہیں۔

مردانہ قمیضوں میں بھی 35 فیصد کاٹن اور 65 فیصد پولی ایسٹر کے تناسب سے استعمال ہو رہا ہے۔ بہت سے پردے اور صوفے کے کپڑوں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

ریشوں کی شناخت

ریشوں کی شناخت ایک اہم اور دلچسپ موضوع ہے۔ بہت سے کپڑے جو ہم خریدتے ہیں ایسے نہیں ہوتے جیسا کہ ان کے بارے میں دعویٰ کیا جاتا ہے۔ موجودہ سائنسی دور میں دھاگے اور سُوت کی تیاری پیچیدہ ہوگئی ہے اور نئے نئے ریشوں کی ایجاد سے نئے نئے کپڑے بننے لگے ہیں۔ اس کے علاوہ قدرتی ریشے مصنوعی ریشوں میں اس طرح سے ملا دیے جاتے ہیں کہ ان کی شناخت مُشکل ہو جاتی ہے۔ اس طرح ہم کم تر درجے کے پارچہ جات کی مہنگی قیمت ادا کرنے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض تکمیلی عوامل ایسے ہیں جن کے کرنے سے کم درجے والے ریشوں سے تیار شدہ کپڑے زیادہ قیمتی لگتے ہیں۔ اس طرح ایک ناتجربہ کار خریدار کے لیے یہ پہچان مُشکل ہو جاتی ہے۔ وہ کم درجے کے کپڑے کو قیمتی سمجھ کر خرید لیتا ہے اور اسے اکثر اوقات استعمال کرنے کے بعد مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے برعکس ایک ایسی خاتون جس کو پارچہ بافی کے بارے میں تھوڑی بہت بنیادی معلومات ہوتی ہیں۔ وہ کپڑے کی پہچان بہتر طریقے سے کر سکتی ہے۔

پارچہ بافی کے ریشوں کی شناخت کے لیے مندرجہ ذیل طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

1۔ کپڑے کو محسوس کرنے کے عمل سے
2۔ کپڑے کا دھاگا توڑنے کے عمل سے
3۔ کپڑے کو جلانے کے عمل سے
4۔ کپڑے کا خوردبین سے تجزیہ
5۔ کپڑے پر کیمیاوی عمل سے

1 محسوس کرنے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت

عام طور پر کپڑوں کو دیکھنے اور محسوس کرنے سے کپڑے کی ظاہری حالت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔
پارچہ بافی میں محسوس کرنے کا مطلب ہے کہ کپڑے پر ہاتھ کی اُنگلی رکھ کر دیکھا جائے۔ اگر اُنگلی کی حرارت اسی حصے پر رہے اور کپڑا گرم لگے تو اس سے پتہ چلے گا کہ یہ کپڑا اُونی ہے۔ کیونکہ اُونی کپڑا حرارت کو منتقل نہیں کرتا۔ جبکہ سُوتی کپڑے کی صورت میں حرارت منتقل ہو جائے گی اور کپڑا ٹھنڈا لگے گا۔ مثال کے طور پر

کپڑا	محسوس کرنے کے عمل سے شناخت
سُوتی کپڑا	ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے۔ چھُونے پر لچک محسوس نہیں ہوتی۔
لینن	ٹھنڈا اور سُوتی کپڑے کے مقابلے میں زیادہ ہموار لگتا ہے اور چھُونے پر لچک محسوس ہوتی ہے۔
اُونی کپڑا	گرمی کا احساس دلاتا ہے۔ اس کی سطح کھُردری ہوتی ہے۔
ریے آن	نرم لیکن ریشم کے مقابلے میں قدرے بھاری محسوس ہوتا ہے۔
پولی ایسٹر	ملائم، نرم ریشم کی طرح لگتا ہے۔
نائلون	اس کی حرارت آگے منتقل نہیں ہوتی۔ گرم محسوس ہوتا ہے اور چکنا لگتا ہے۔

2۔ دھاگا توڑنے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت

کپڑے کی مضبوطی اور پائیداری کا اندازہ لگانے کے لیے کپڑے کے چھوٹے سے ٹکڑے میں سے آٹھ دس انچ لمبا دھاگا نکالیں اور دھاگے کے بل کو کھولیں۔ کیونکہ عام طور پر دو تین تاروں کو بل دے کر دھاگا بنایا ہوتا ہے۔ لیکن اس شناخت کے لیے صرف ایک تار لیا جاتا ہے اس تار کو آرام سے کھینچیں اور توڑ کر دیکھیں۔ مختلف کپڑوں کے تاروں کی شکل توڑنے پر مختلف ہوگی مثلاً

کاٹن	سرے آگے سے بُرش کی طرح منتشر ہوتے ہیں۔
لینن	کاٹن کے مقابلے میں زیادہ زور لیتا ہے۔ سرے سیدھے، لمبے اور تھوڑے سے چمکیلے ہوتے ہیں۔
اُونی	لچک سے ٹوٹتا ہے اور دھاگے کی سطح کھُردری ہوتی ہے۔
ریے آن	آسانی سے ٹوٹتا ہے۔ سرے درخت کی شاخوں کی طرح نظر آتے ہیں۔
ریشم	زیادہ زور سے ٹوٹتا ہے۔ سرے عُمدہ اور چمکیلے ہوتے ہیں۔
نائلون	بہت زور سے کھینچنے سے بھی نہیں ٹوٹتا۔
پولی ایسٹر	زور سے کھینچنے سے بھی نہیں ٹوٹتا۔

3۔ جلانے کے عمل سے کپڑوں کی شناخت

کپڑے کی شناخت کے لیے یہ کافی حد تک قابلِ اعتبار طریقہ ہے۔ اس عمل کے لیے کپڑے کے چھوٹے سے ٹکڑے کو جلایا جاتا ہے لیکن اگر کپڑے کے تانے بانے میں مختلف ریشوں کے تار لگے ہوں تو یہ تار الگ الگ نکال کر جلائے جاتے ہیں۔ اس عمل کے لیے تین چیزوں کا دیکھنا ضروری ہے مثلاً

(i) شعلہ قریب لانے سے کپڑا کس طرح جلتا ہے۔

(ii) جلے ہوئے حصّے کی حالت۔

(iii) راکھ کی شکل اور بُو۔

کاٹن	شعلہ قریب لانے سے آگ کو جلدی سے پکڑتا ہے کیونکہ اس میں سیلولوز ہوتا ہے جو زیادہ بھڑکتا ہے۔ جلنے پر راکھ ہلکی ہوتی ہے۔ اس کی بُو جلے ہوئے کاغذ کی مانند ہوتی ہے۔
لینن	کاٹن کے مقابلے میں ذرا آہستہ سے جلتی ہے۔ جلنے کے بعد راکھ سُوتی کپڑے جیسی ہوتی ہے کیونکہ دونوں نباتاتی ریشے ہیں۔ راکھ کی بُو بھی جلے ہُوئے کاغذ کی طرح ہوتی ہے۔
اُون	غیر مسلسل طور پر جلتی ہے۔ شعلہ قریب لانے سے چنگاریاں نکلتی ہیں۔ ہلکی سی آواز پیدا ہوتی ہے۔ شعلہ دُور کرنے سے جلنے کا عمل ختم ہو جاتا ہے۔ راکھ کی خاص قسم کی بُو ہوتی ہے جو گندھک کی مَوجودگی کی وجہ سے ہوتی ہے۔
ریشم	آہستہ سے جلتا ہے۔ شعلہ ہٹا لینے سے جلنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کی راکھ چمکتے ہُوئے موتیوں کی طرح ہوتی ہے جو اُنگلیوں سے مَسلی جا سکتی ہے۔ بُو پروں کے جلنے کی طرح ہوتی ہے۔
رے آن	کاٹن کی طرح تیزی سے جلتا ہے۔ شعلہ دُور کرنے سے بھی جلتا رہتا ہے۔ راکھ کی بُو جلے ہُوئے کاغذ کی طرح ہوتی ہے۔ مَسلنے سے مَسلی نہیں جاتی بلکہ سخت رہتی ہے۔
نائلون	شعلہ قریب لانے سے پگھلتا ہے پھر سُکڑ کر گول موتی بن جاتے ہیں۔ جن کو اُنگلیوں سے مَسلنا مشکل ہوتا ہے۔ جلنے پر بہت ناگوار بُو آتی ہے۔
ڈیکرون	یہ بھی جلنے سے پہلے پگھلتا ہے اور آہستہ آہستہ جلتا ہے۔ لیکن اس کی راکھ آسانی سے ٹوٹنے والی ہوتی ہے۔ جو آسانی سے کُچلی جا سکتی ہے۔ جلنے پر فروٹ کی طرح خوشبو ہوتی ہے۔
پولی ایسٹر	شعلے سے پگھلتا ہے۔ سلیٹی رنگ کے موتی بنتے ہیں جو مَسل کر توڑے نہیں جا سکتے۔

4۔ کیمیاوی اجزا کے استعمال سے کپڑوں کی شناخت

یہ شناخت کا قابلِ اعتبار طریقہ ہے لیکن گھریلو پیمانے پر استعمال نہیں ہوتا بلکہ کاروباری نقطہ نظر سے لیبارٹری میں کیا جاتا ہے تاکہ ریشوں کی صحیح پہچان ہو سکے۔ انسانی خود ساختہ ریشوں سے بنے ہُوئے

کپڑوں کے لیے کیمیاوی اجزا استعمال کیے جاتے ہیں۔ مثلاً ریے آن، پولی ایسٹر، نائلون، ڈیکرون وغیرہ۔ کیمیاوی اجزا کے استعمال سے ریشوں کی شناخت مندرجہ ذیل طریقے سے کی جاتی ہے۔

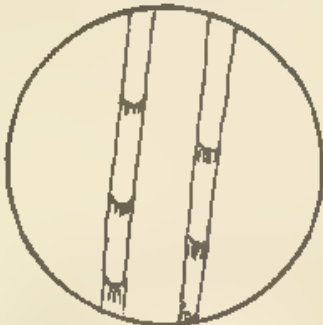
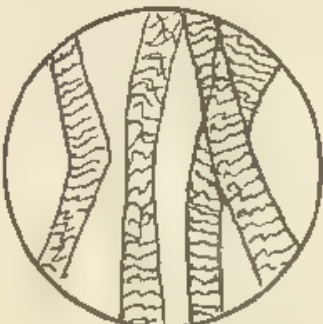
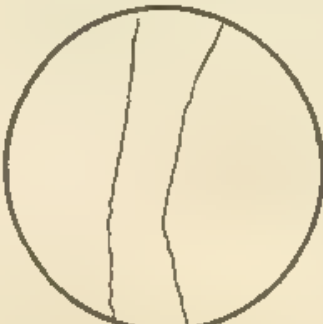
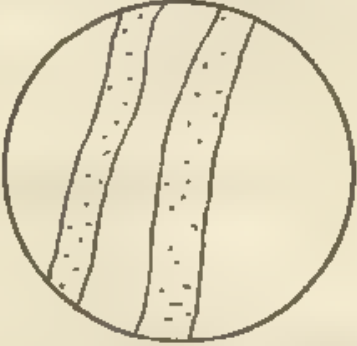
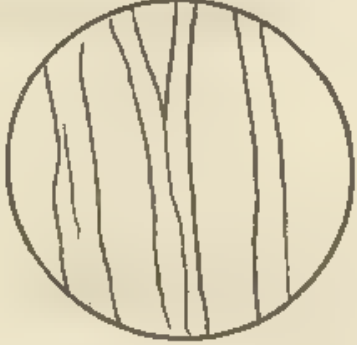
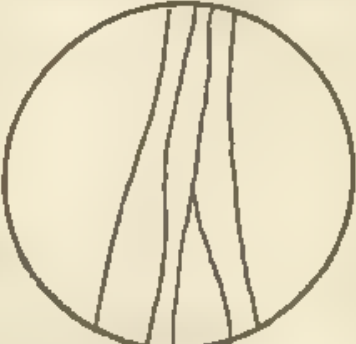
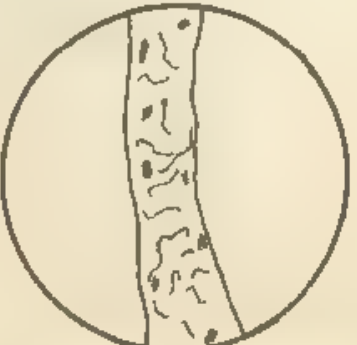
(i) فینول کے ذریعے (phenol Test)

ا۔ کپڑے کے چھوٹے ٹکڑے کو اُبلتے ہوئے فینول میں ڈالیں۔ اگر یہ ٹکڑا فوراً گھُل جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کپڑا پولی ایسٹر سے بنا ہُوا ہے۔

ب۔ کپڑے کا ٹکڑا ٹھنڈے فینول میں ڈالیں۔ اگر کپڑے کا ٹکڑا گھُل جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کپڑا نائلون کا بنا ہُوا ہے۔

(ii) ایسی ٹون کے ذریعے (Acetone Test)

وہ تمام کپڑے جو ایسی ٹیٹ سے بنے ہوتے ہیں وہ ایسی ٹون میں گھُل جاتے ہیں اس لیے ایسے کپڑوں کی شناخت کے لیے یہی ٹیسٹ استعمال ہوتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ کپڑا ریے آن ایسی ٹیٹ ہے یا اصل ریشم، پولی ایسٹر کو ایسی ٹون محلول میں ڈالیں۔ اگر کپڑا گھُل جائے تو اس سے پتہ چلتا ہے کہ کپڑا ریے آن ایسی ٹیٹ ہے ورنہ پولی ایسٹر۔

(iii) فارمک ایسڈ کے ذریعے (Formic Acid Test)

پولی ایسٹر اور نائلون کی پہچان کے لیے (Formic Acid) استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کپڑا اس میں حل ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کپڑا پولی ایسٹر ہے ورنہ نائلون۔

(iv) ڈائی میتھائیل فورمامائیڈ (Dimethyle Formamide)

اکری لک (Acrylic) سے بنا ہوا کپڑا نیم گرم ڈائی میتھائیل فورمامائیڈ کے محلول میں حل ہو جاتا ہے۔

5۔ کپڑے کا خوردبین سے تجزیہ شناخت کا یہ طریقہ سب سے زیادہ قابلِ اعتبار ہے لیکن کارخانوں اور لیبارٹری میں کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے کپڑے کا چھوٹا سا دھاگا نکال کر اس کے بل کھول کر خوردبین کے نیچے رکھ کر تجزیہ کیا جاتا ہے۔ جس سے مختلف ریشوں کی شناخت بآسانی کی جا سکتی ہے۔

ریشوں کا خوردبین سے تجزیہ

کپڑے کا نام	خوردبین سے تجزیہ	خوردبینی تجزیہ
کاٹن	ریشہ مڑا ہوا اور بل دار نظر آتا ہے۔	
لینن	سیدھا اور گول مگر جگہ جگہ جوڑ نظر آتے ہیں۔ بانس کی طرح نظر آتا ہے۔	
اُون	یہ ریشہ چھوٹے چھوٹے تہ در تہ ریشوں کا مجموعہ نظر آتا ہے اور سطح روئیں دار لگتی ہے۔	
ریشم	ملائم، ہموار، سیدھا اور گول نظر آتا ہے۔	

کپڑے کا نام	خوردبین سے تجزیہ	خوردبینی تجزیہ
رے آن	بغیر کسی جوڑ کے، مسلسل، ہموار اور گول نظر آتا ہے۔	
ڈیکرون	ریشہ سیدھا اور ہموار نظر آتا ہے۔	
نائلون	ہلکی سی چمک ہوتی ہے اور ریشہ گول، ہموار اور سیدھا نظر آتا ہے۔	
پولی ایسٹر	کالے کالے نقطے نظر آتے ہیں۔ ریشہ سیدھا، ہموار اور شفاف نظر آتا ہے۔	

ریشوں کی شناخت کا چارٹ

ریشے کا نام	محسوس کرنے سے	توڑنے سے	جلانے سے	خوردبین کے ذریعے دیکھنے سے	کیمیائی اجزاء
کاٹن	ٹھنڈک کا احساس دیتا ہے۔	دھاگے کے سرے بُرش کی طرح منتشر ہونے لگتے ہیں۔	جلدی سے جلتا ہے جلنے پر راکھ ہلکی اور کاغذ کی مانند ہوتی ہے۔	ریشہ مُڑا ہُوا نظر آتا ہے۔ بل نظر آتے ہیں۔	ٹھنڈے ہائیڈروکلورک ایسڈ میں حل نہیں ہوتا خراب ہوجاتا ہے۔ تیز ہائیڈروکلورک ایسڈ میں تباہ ہو جاتا ہے۔
لینن	ٹھنڈا لیکن سُوتی کپڑے کے مقابلے میں زیادہ ہموار۔	سرے سیدھے، لمبے اور بھونڈے سے چمکیلے۔	کاٹن کے مقابلے میں ذرا آہستہ سے جلتی ہے، راکھ کی بُو کاغذ کی مانند ہوتی ہے۔	سیدھا گول مگر جگہ جگہ جوڑ نظر آتے ہیں۔	ٹھنڈے اور تیز ہائیڈروکلورک ایسڈ کا لینن پر کاٹن کی طرح اثر ہوتا ہے۔
ریشم	نرم، ہموار اور ہلکا۔	زیادہ زور سے ٹوٹتا ہے۔	آہستہ سے جلتا ہے شعلہ ہٹا لینے سے جلنا بند ہو جاتا ہے راکھ چمکتے موتی کی مانند ہوتی ہے۔	ملائم، ہموار اور سیدھا نظر آتا ہے	ٹھنڈے ہائیڈروکلورک ایسڈ میں حل ہوجاتا ہے۔
اُون	گرم محسوس ہوتا ہے۔ سطح کُھردری ہوتی ہے۔	لچک سے ٹوٹتا ہے۔	شعلہ قریب لانے سے چنگاریاں نکلتی ہیں ہلکی سی آواز پیدا ہوتی ہے۔ راکھ کی بُو بالوں کے جلنے کی مانند ہوتی ہے	ریشوں کا مجموعہ نظر آتا ہے اور سطح روئیں دار لگتی ہے۔	ہلکے تیزاب کا اُون پر کوئی اثر نہیں ہوتا ۔ تیز تیزاب سے کپڑا تباہ ہوجاتا ہے۔
سے آن ایسی ٹیٹ	نرم لیکن ریشم کے مقابلہ میں بھاری۔	آسانی سے ٹوٹتا ہے۔	کاٹن کی طرح زیادہ تیزی سے جلتا ہے۔ سرکے کی مانند بُو ہوتی ہے۔ راکھ اُنگلیوں سے مَسلنی مشکل ہوتی ہے۔	بغیر کسی جوڑ کے ہموار نظر آتا ہے۔	ایسی ٹون میں ڈالنے سے حل ہو جاتا ہے۔ (Formic Acid) کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔
پولی ایسٹر	ملائم، نرم، ریشم کی طرح لگتا ہے۔	زور لگانے سے بھی نہیں ٹوٹتا۔	جلنے سے پہلے پگھلتا ہے بُو فروٹ کی طرح ہوتی ہے۔ موتیوں کی طرح راکھ جو مَسلی جا سکتی ہے۔	کالے کالے نقطے نظر آتے ہیں اور شفاف نظر آتا ہے۔	اُبلتے فینول (Phenol) میں حل ہو جاتا ہے۔ (Formic Acid) میں بالکل حل نہیں ہوتا۔
نائلون	چکنا لگتا ہے۔	کھینچنے سے زور لگانے پر بھی نہیں ٹوٹتا۔	جلنے سے پہلے پگھلتا ہے۔ بُو بہت تیز ہوتی ہے۔ راکھ سخت موتیوں کی شکل میں ہوتی ہے جو مَسلی نہیں جا سکتی۔	سیدھا نظر آتا ہے۔ ہلکی سی چمک نظر آتی ہے	ٹھنڈے (Phenol) فینول میں حل ہوجاتا ہے۔ (Formic Acid) میں فوراً حل ہوجاتا ہے۔

سوالات

1 - پارچہ بافی کے مطالعہ کی کیا اہمیت ہے نوٹ لکھیں۔

2 - ریشہ کیا ہے؟ اس کے متعلق جاننا کیوں ضروری ہے!

3 - ریشے کی کتنی اقسام ہیں؟ اور یہ کن کن وسائل سے حاصل ہوتے ہیں؟

4 - انسانی خود ساختہ ریشے سے کیا مُراد ہے اس کا استعمال کن چیزوں میں ہوتا ہے؟

5 - قدرتی ریشے اور کیمیاوی ریشے سے تیارشدہ کپڑوں کی خصوصیات میں کیا فرق ہے؟

6 - روزمرّہ پہننے والے لباس کے لیے آپ کون سے ریشے سے بنے ہوئے کپڑے کا انتخاب کریں گی۔
کم ازکم چار وجوہات لکھیں۔

7 - ریشم اور ریان میں کیا فرق ہے۔ آپ کپڑا خریدتے وقت یہ فرق کیونکر معلوم کریں گی۔

8 - درج ذیل بیانات میں سے درست بیان پر ✓ کا نشان لگائیں۔

(i) کاٹن ٹھنڈک کا احساس دیتا ہے۔

(ii) اُونی کپڑا حرارت کو منتقل کرتا ہے۔

(iii) ریشم کے سرے ملائم اور چمکیلے ہوتے ہیں۔

(iv) ریشم کی بُو پروں کے جلنے کی طرح ہوتی ہے۔

(v) کپڑے کی پائیداری اور رنگ کا پختہ ہونا ضروری نہیں۔

(vi) پولی ایسٹر زور سے کھینچنے سے نہیں ٹوٹتا۔

(vii) لینن کا پودا پاکستان میں پیدا ہوتا ہے۔

(viii) مضبوطی میں ریشم کا ریشہ سب سے مضبوط ہوتا ہے۔

9 - آج کل پولی ایسٹر سے تیارشدہ ریشے کیوں استعمال ہوتے ہیں کم ازکم دس وجوہات لکھیں۔

10 - اُونی ریشے اور کپڑے کی خصوصیات لکھیں:

پارچہ بافی کے بنیادی طریقے

1- ریشے سے سوت تک

ریشوں کی تقسیم اور ذرائع کے مطالعہ میں آپ پڑھ چکی ہیں کہ کپڑا بنانے کے لیے ریشوں کو مختلف عوامل کے ذریعے دھاگے کی شکل میں لایا جاتا ہے۔ یہ عوامل ان ریشوں پر کئے جاتے ہیں جو خام مال کی شکل میں تار کی طرح نہیں ہوتے۔ مثلاً کپاس، اون اور لینن کے ریشے ایسی حالت میں ہوتے ہیں جن سے بغیر دھاگا بنائے کپڑا نہیں بنایا جا سکتا۔ پارچہ بافی میں ان مراحل کو بہت اہمیت حاصل ہے اور یہ مطالعہ بھی بہت دلچسپ ہے کہ کپاس کی روئی اور بھیڑ کے بالوں سے کپڑا کیسے بن جاتا ہے۔ یہاں پر ان تمام مراحل کو بیان کیا جاتا ہے۔ جو ریشوں پر کئے جاتے ہیں اور ریشے دھاگے میں تبدیل ہوتے ہیں۔

کپاس اور سوت بنانے کے مراحل

یہ مراحل مندرجہ ذیل ہیں۔

1 ـ کھولنا اور ملانا (Opening and Blending)

2 ـ دھننا (Carding)

3 ـ کنگھا کرنا (Combing)

4 ـ کھینچنا (Drawing)

5 ـ کاتنا (Spinning)

1- کھولنا اور ملانا

اِس عمل میں روئی کے وہ گٹھے جو کھیتوں سے چننے کے بعد بنائے جاتے ہیں کارخانوں میں لانے کے بعد کھلی جگہ پر پھیلائے جاتے ہیں۔اس طرح ایک جگہ پھیلنے اور ملنے سے ریشوں میں یکسانیت پیدا ہوتی ہے۔

2- دھننا

کھولنے اور ملانے کے بعد تمام ریشوں کو ایک مشین میں ڈالا جاتا ہے۔ جس کو کارڈنگ مشین (Carding — Machine) کہتے ہیں۔ جس طرح رضائی میں روئی بھرنے کے لیے روئی کو دھننا ضروری ہوتا ہے۔ اسی طرح

دھاگا بنانے کے لیے یہ ایک قسم کا بنیادی عمل ہے جو بجلی کی مشین میں کیا جاتا ہے۔ اس عمل سے روئی کے تمام ریشے علیحدہ علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ مٹی اور گرد وغبار الگ ہو جاتا ہے اور روئی کھل کر نرم اور ہموار ہو جاتی ہے۔

3 - کنگھا کرنا

دھننے کے بعد تمام صاف کئے ہوئے ریشے ایک اور مشین میں ڈالے جاتے ہیں۔ جس کو (Combing - Machine) کہتے ہیں۔ جیسا کہ مشین کے نام سے ظاہر ہے۔ اس میں باریک تار کے بڑے بڑے کنگھے لگے ہوتے ہیں۔ جن سے بڑے اور چھوٹے ریشے الگ الگ ہو جاتے ہیں۔ اور وہ روئی جو نرم اور ہموار تھی ایک باریک پردے میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

4 - کھینچنا

کنگھا کرنے کے بعد ریشوں سے بنا ہُوا پردہ ایک اور مشین میں آتا ہے جس میں پلیٹنے اور کھینچنے کے آلے لگے ہوتے ہیں۔ جن پر روئی والے ریشوں سے بنا ہوا پردہ موٹی موٹی رسیوں میں بٹ جاتا ہے۔ یہ عمل اتنی دیر تک کیا جاتا ہے۔ جب تک کہ موٹی رسیاں کافی باریک نہ ہو جائیں اور کاتنے والی حالت میں نہ آ جائیں۔ اس عمل کے بعد تیار شدہ مواد نلکیوں پر لپیٹ لیا جاتا ہے۔

5 - کاتنا

نلکیوں پر لپیٹے ہوئے ریشوں کو کاتنے کی مشین میں لگا دیا جاتا ہے۔ جس میں یہ لپیٹنے اور بٹنے کے آلوں سے بڑی تیز رفتاری سے چکر کاٹتا ہے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک کہ حسبِ ضرورت لمبان کا سوت نہ بن جائے۔ کاتا اور بٹا ہوا سوت بڑی بڑی ریلوں پر مشین کے ذریعے چڑھا دیا جاتا ہے۔ یہی دھاگا کپڑا بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

2 - اونی ریشے سے اونی دھاگا بنانے کے مراحل

اونی دھاگا تیار کرنے کے لیے سب سے پہلے بھیڑ کے بال مونڈھ لیے جاتے ہیں اِس عمل کو Shearing کہتے ہیں۔ پھر اُس کی گانٹھیں بنائی جاتی ہیں اور فیکٹریوں میں بھیج دیا جاتا ہے جہاں اُن کی درجہ بندی (Gra - ding) بالوں کی لمبائی، موٹائی، رنگت اور دوسری خصوصیات کی بناء پر کی جاتی ہے۔ درجہ بندی کے بعد دوسرا مرحلہ بالوں کی صفائی کا آتا ہے۔ اس میں بالوں کو ہلکے الکلی (Naoh) کے محلول کی موجودگی میں صاف کیا جاتا ہے۔ اس سے ہر قسم کی آلودگی مثلاً گرد و غبار، بالوں کے ساتھ چپکی ہوئی گھاس اور چکنائی دور ہو جاتی ہے اس چکنائی کو Lanolin کہا جاتا ہے جسے میک اَپ کی مختلف مصنوعات بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس عمل کے بعد اونی ریشے کو سیدھا کرنے (Carding) اور کنگھا کرنے (Combing) کے مراحل سے گزارا جاتا ہے یہ عمل سوتی ریشے سے دھاگا بنانے کے عمل سے ملتا جلتا ہے۔

اس عمل کے بعد دو قسم کے دھاگے تیار ہوتے ہیں۔

(ا) لمبے اور مہین ریشے سے تیار شدہ دھاگے کو Worsted Yarn کہتے ہیں اور اس سے تیار شدہ کپڑے کو بھی ورشٹڈ کپڑا کہا جاتا ہے۔

(ب) چھوٹے اور نسبتاً کھردرے ریشے سے تیار ہونے والے دھاگے کو وولن دھاگہ (Woollen Yarn) کہتے ہیں اور اس سے تیار شدہ کپڑے کو وولن کپڑا کہا جاتا ہے۔

(ج) بہت کھردرے ریشے سے تیار ہونے والا دھاگے کو Carpet Wool Yarn کہتے ہیں ۔ جو قالینوں کی بنائی میں استعمال ہوتا ہے۔ پاکستان میں زیادہ تر اونی دھاگا قالینوں کی بنائی میں استعمال ہوتا ہے۔

2۔ دھاگے سے کپڑے تک

دھاگے سے کپڑا بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔ زیادہ استعمال میں آنے والے طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

1 ــ بننا (Weaving)

2 ــ بنائی (Knitting)

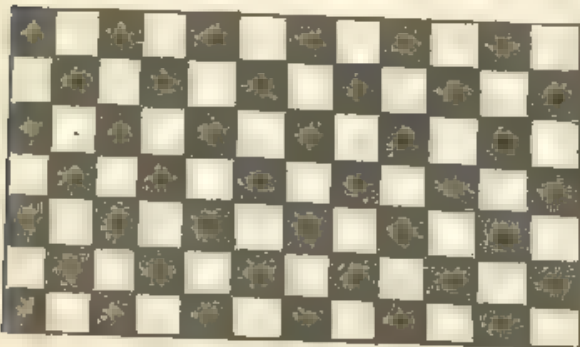
3 ــ فیلٹنگ (Felting)

1ــ بننا کپڑا بنانے کا یہ ابتدائی طریقہ ہے۔ ہمارے زیادہ تر کپڑے اسی طریقے سے بنائے جاتے ہیں۔ بُنیادی طور پر بنائی میں دھاگے کے دو گروپ (تانا اور بانا) استعمال ہوتے ہیں۔ جن میں سے ایک دھاگا (تانا) زاویہ قائمہ بناتے ہُوئے بانا میں سے گذرتے ہیں۔ اس کو گذارنے کے طریقے مختلف ہونے کی وجہ سے اس کو مختلف نام دیئے گئے ہیں۔ مثلاً

(i) سادہ بنائی (Plain Weave)

(ii) ٹوِل بنائی (Twill Weave)

(iii) ساٹن بنائی (Satin Weave)

(i) سادہ بنائی کپڑے کی بنائی میں سادہ بنائی ایک بُنیادی طریقہ ہے۔ یہ مشین یا کھڈی پر صرف دو فریموں سے بنتا ہے۔ عام الفاظ میں اسے ایک تار اوپر اور ایک تار نیچے کی بنائی کہا جاتا ہے۔ اس بنائی میں مشین میں تانے کے آدھے تار ایک بار اوپر اُٹھتے ہیں اور بانے کے تار ان میں سے گزر جاتے ہیں۔ دوسری بار نیچے کے تار اوپر اٹھتے ہیں اور اوپر کے تار نیچے ہو جاتے ہیں۔ اس طرح یہ عمل جاری رہنے سے سادہ بنائی کا کپڑا بنتا ہے۔

کے نام سے بکتا ہے۔ جو باقی تمام اونی کپڑوں کی نسبت قدرے موٹا ہوتا ہے۔ اِس سے مردانہ واسکٹ، سواتی چغہ نمدے اور ٹوپیاں وغیرہ بنائی جاتی ہیں۔

3- کپڑے کا تکمیلی عمل

بنائی کے بعد جو کپڑا حاصل ہوتا ہے۔ وہ کپڑے کی خام حالت کہلاتا ہے۔ ہر کپڑا جو مشین پر بنتا ہے وہ استعمال سے پہلے کسی نہ کسی تکمیلی عمل سے گزار کر استعمال کے قابل بنایا جاتا ہے۔ کیونکہ تیار ہونے پر تقریباً تمام کپڑوں کی سطح کھردری اور ناہموار ہوتی ہے۔ کپڑے کی اصلی حالت تکمیلی عمل سے بنتی ہے۔

کچھ تکمیلی مراحل کپڑوں کی پنہاں خصوصیات کو مزید اجاگر کرتے ہیں۔ مثلاً بعض ریشے جن میں سکڑنے اور شکن پڑنے کی خاصیت ہوتی ہے ان سے بنے ہوئے کپڑوں کو مزید کیمیائی عوامل کے ذریعے شکن نہ پڑنے اور سکڑنے والا بنایا جاتا ہے۔

س کے علاوہ تکمیلی عمل کا ایک مقصد کپڑے کی قدر و قیمت بڑھانا بھی ہے۔ کیونکہ اکثر لوگوں کی مانگ کم قیمت مگر دیدہ زیب کپڑا خریدنے کی ہوتی ہے۔ اس لیے ناقص اور کمزور پارچہ جات کو کسی نہ کسی تکمیلی عمل سے خوبصورت بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایسا کپڑا دھلنے کے بعد خراب ہو جاتا ہے یا رنگ اور ڈیزائن وہ نہیں رہتا جو اصلی حالت میں ہوتا ہے۔ کچھ تکمیلی عوامل میں کاروباری نقطۂ نظر سے منافع کی خاطر کچھ ایسی ترکیبیں کی جاتی ہیں۔ جس سے ناتجربہ کار خریدار خسارے میں رہتا ہے۔ بعض تکمیلی عوامل عارضی ہوتے ہیں اور بعض مستقل۔ جو کپڑے کی ظاہری حالت پر بہت حد تک اثر انداز ہوتے ہیں اور ان کو جاننے سے کپڑے کا بہتر انتخاب اور صحیح استعمال ہوتا ہے۔ یہ عوامل مندرجہ ذیل ہیں۔

(i) کلف لگانا (Sizing)
(ii) سکیڑنا (Shrinking)
(iii) استری کرنا (Calendering)
(iv) سفید کرنا (Bleaching)
(v) مرسرائزیشن (Mercerization)
(vi) سطح ہموار کرنا (Singeing)
(vii) روئیں دار بنانا (Napping)
(viii) ڈیزائن بنانا و رنگنا (Printing and Dying)
(ix) چمک دار بنانا (Glazing)
(x) سلوٹ مانع بنانا (Crease Resistant)

(i) کلف لگانا

اس تکمیلی عمل سے کپڑے میں اکڑاہٹ پیدا کی جاتی ہے۔ جس سے کپڑے کی ظاہری حالت میں فرق پڑ جاتا ہے۔ عام الفاظ میں اس کو کلف لگانا کہہ سکتے ہیں۔ لیکن فیکٹریوں میں یہ عمل مشینوں پر کیا جاتا ہے اور کلف لگانے کے لیے مختلف اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کلف اگر مناسب مقدار میں لگایا جائے تو ٹھیک رہتا ہے لیکن اگر زیادہ لگا دیا جائے تو نہ صرف کپڑے کی پائیداری پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ استعمال میں بھی ٹھیک نہیں رہتا۔ کیونکہ زیادہ اکڑاہٹ والا کپڑا کسی لحاظ سے بھی آرام دہ نہیں ہوتا نیز دھونے کے بعد کلف نکل جاتا ہے اور کپڑا اچھا خاصا تیلا ہو جاتا ہے۔ یہ عمل عارضی ہے عام طور پر چھینٹ، وائل اور سستے قسم کے پرنٹ اور سادہ کپڑے میں ہوتا ہے۔

اگر کسی کپڑے میں کلف کی زیادتی کا احساس ہو تو اس کو دیکھنے کے لیے ایسے کپڑے کو دونوں ہاتھوں سے مسل کر دیکھا جائے۔اگر سفید پاؤڈر نکل آئے تو اس کا مطلب ہے کہ کلف ضرورت سے زیادہ ہے۔ اس کے علاوہ اس کی جانچ کرنے کے لیے کپڑے کی سطح پر آیوڈین کا ایک قطرہ ڈالیں۔کلف کی زیادتی کی وجہ سے کپڑے کا رنگ نیلا ہو جائے گا۔ کپڑے پر مناسب مقدار کا کلف ہونا ضروری ہے۔لیکن زیادہ کلف والے کپڑے کا استعمال کسی لحاظ سے بھی ٹھیک نہیں ہوتا اس لیے ایسا کپڑا خریدنے سے گریز کرنا چاہیے۔

(ii) سکیڑنا ریشے سے دھاگا بنانے کے عمل کے دوران دھاگے ایک خاص تناؤ میں ہوتے ہیں۔بنائی کے دوران بھی تاننے اور بانے میں خاص کھچاؤ ہونے کی وجہ سے کپڑے کا سکیڑنا لازمی ہوتا ہے۔ اس لیے کپڑے کو تیاری کے بعد ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر گرم پانی اور بھاپ سے گزارا جاتا ہے۔ اس طرح کرنے سے کپڑا سکڑنے سے محفوظ رہتا ہے۔لیکن اس کی قیمت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس عمل پر جو خرچ آتا ہے وہ کپڑے کی قیمت میں اضافہ کرتا ہے۔ اس وجہ سے بعض کپڑا بنانے والے اس عمل کے بغیر ہی کپڑا مارکیٹ میں بھیج دیتے ہیں اور استعمال کے بعد پتہ چلتا ہے کہ کپڑا سکڑنے والا تھا۔ اسی چیز کو مدِنظر رکھتے ہوئے کہا جاتا ہے کہ سوتی کپڑا کبھی بھی بغیر سکیڑے لباس بنانے میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

خریدتے وقت کپڑے کو دیکھ لینے سے خریدار فائدے میں رہتا ہے کیونکہ فیکٹری میں سکیڑے ہوئے کپڑوں پر عام طور سے Pre-Shrink کی مہر (Stamp) لگی ہوتی ہے۔ جس سے پتہ چلتا ہے کہ کپڑا سکیڑا ہوا ہے۔

(iii) سفید کرنا عام الفاظ میں بلیچ کا مطلب رنگ کاٹنا ہے۔لیکن کپڑوں کی تیاری میں اس کا مطلب ریشوں کے قدرتی رنگ کو اڑانا ہوتا ہے۔تاکہ کپڑے پر دوسرے رنگ اور ڈیزائن بن سکیں۔ تقریباً سب ریشوں کا قدرتی رنگ ہوتا ہے۔ جسے اتارنا ضروری ہوتا ہے۔ رنگ کاٹ چونکہ ہلکے اور تیز قسم کے ہوتے ہیں اس لیے کپڑے کے ریشے کے مطابق استعمال کیے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ جن کپڑوں کو سفید رکھنا ہوتا ہے ان پر بلیچ کرنے سے ہی سفیدی آتی ہے۔ جس سے کپڑے کی ظاہری حالت پر بہت فرق پڑتا ہے۔

(iv) کیلنڈرنگ اس تکمیلی عمل میں کپڑے کو بھاپ کے رولر سے گزارا جاتا ہے۔ جس سے کپڑے کی ساری سلوٹیں دور ہو جاتی ہیں اور کپڑا ہموار ہو جاتا ہے۔ اس عمل سے تھوڑی سی چمک بھی پیدا ہوتی ہے۔ جو دائمی نہیں ہوتی زیادہ چمک پیدا کرنے کے لیے کپڑے کو کلف لگا کر رولرز سے گزارا جاتا ہے۔ اس عمل سے کپڑا خوبصورت ہو جاتا ہے۔

(v) مرسرائزیشن یہ ایک ایسا تکمیلی عمل ہے جس سے کپڑے میں چمک پیدا ہوتی ہے اور اس کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ رنگوں کی جاذبیت بڑھ جاتی ہے۔عام طور پر یہ عمل سوتی کپڑے پر کیا جاتا ہے۔ عام سوتی کپڑے کے مقابلے میں مرسرائزڈ کپڑے زیادہ ملائم اور خوبصورت ہوتے ہیں۔

اس عمل میں کپڑا کاسٹک سوڈا کے خاص محلول میں خاص دباؤ اور حرارت میں رکھا جاتا ہے۔ جس سے

کپڑے میں نہ سکڑنے کی خاصیت پیدا ہوتی ہے اور کپڑا مزید نہیں سکڑتا۔ اس کے بعد کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں ڈالا جاتا ہے۔ مرسرائزڈ کپڑا عام سوتی کپڑے کے مقابلے میں مہنگا ہوتا ہے۔ لیکن مضبوطی اور خوبصورتی میں عمدہ ہوتا ہے۔ اس عمل سے کپڑے میں تین اہم خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں۔

1 — اس کی مضبوطی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

2 — اس کی چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

3 — اس میں رنگوں کو جذب کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

(vi) سطح ہموار کرنا عام طور پر کپڑے مشین سے نکلنے کے بعد زیادہ ہموار نہیں ہوتے۔ کیونکہ تیاری کے دوران کچھ فالتو دھاگے، گرہ یا روئیں رہ جاتے ہیں۔ جو اس عمل سے دور کئے جاتے ہیں۔ اس طرح کپڑے کی سطح ہموار اور صاف ہو جاتی ہے۔ اس عمل میں کپڑے کو مشین میں فٹ کئے ہوئے گیس یا بجلی کے فلیٹ پلیٹ نما حصے کے اوپر سے تیزی سے گزارا جاتا ہے۔ یہ عمل ان کپڑوں پر ہوتا ہے جو چھوٹے ریشوں سے بنائے ہوتے ہیں۔ اس طرح سستے قسم کے سوتی، اونی اور ریشمی کپڑوں پر یہ تکمیلی عمل ہوتا ہے۔ جس سے یہ کپڑے ظاہری حالت میں اچھے خاصے قیمتی لگتے ہیں۔

(vii) روئیں دار بنانا جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ اس تکمیلی عمل سے مشین میں لگے خاص رولرز کے اندر لگے برش سے کپڑے کی سطح ابھاری جاتی ہے۔ جس سے کپڑا روئیں دار بن جاتا ہے۔ سوتی کپڑوں میں فلالین ایک اہم مثال ہے۔ ایسا کپڑا عام کپڑے کے مقابلے میں ظاہری شکل میں مختلف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسے کپڑے کی بناوٹ اگر ڈھیلی بھی ہو تو اس تکمیلی عمل سے چھپ جاتی ہے اور بظاہر یہ کپڑا گرم لگتا ہے جو کسی حد تک بن بھی جاتا ہے کیونکہ کوئی کپڑا جتنا زیادہ روئیں دار ہو گا اتنا ہی اس میں ہوا کو روکنے کی صلاحیت ہو گی جس سے باہر کی ہوا جسم کے اندر نہیں جائے گی۔ ان خاصیتوں کی وجہ سے اس تکمیلی عمل والے کپڑوں کا استعمال سردیوں کے لیے خاص طور پر موزوں ہے۔

(viii) رنگنا اور ڈیزائن دار بنانا کپڑے کو زیادہ دیدہ زیب بنانے کے لیے مختلف رنگوں میں رنگا جاتا ہے۔ رنگنے کا عمل اور استعمال کئے جانے والے رنگ ریشے کی نوعیت کے مطابق ہوتے ہیں۔ رنگنے کے علاوہ تکمیلی عوامل میں پرنٹنگ ایک اہم عمل ہے۔ کیونکہ ہمارے استعمال میں زیادہ کپڑے پرنٹ والے ہوتے ہیں۔ مشین سے اترنے کے بعد تقریباً سب کپڑے سادہ ہوتے ہیں۔ لیکن تمام پھولدار ڈیزائن پرنٹنگ کے عمل سے بنائے جاتے ہیں۔ جو مختلف طریقوں سے بننے کی وجہ سے خوبصورتی اور استعمال میں مختلف ہوتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ (Block Printing) باتیک (Batik) ٹائی اینڈ ڈائی (Tie and Dye) سکرین پرنٹنگ (Screen Printing) اور رولر پرنٹنگ (Roller Printing) کپڑوں پر ڈیزائن بنانے کے عام طریقے ہیں۔ ان میں بلاک پرنٹنگ، باتیک، ٹائی اینڈ ڈائی بہت محنت طلب طریقے ہیں کیونکہ ان میں ڈیزائن ہاتھ سے بنائے جاتے ہیں۔ اس وجہ سے ایسے کپڑے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں۔ ان کے برعکس رولر پرنٹنگ میں ڈیزائن مشین سے بنائے جاتے ہیں۔ اس لیے پہلے طریقوں سے بنائے ہوئے کپڑوں کے مقابلے میں سستے ہوتے

ہیں۔ سوتی، ریشمی اور اونی سب کپڑوں پر رولر پرنٹنگ سے ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔

چونکہ پرنٹنگ سے کپڑے کی ظاہری حالت بہت حد تک بدل جاتی ہے۔ اس لیے پرنٹ کئے ہوئے کپڑوں کا استعمال بھی اس کے مطابق ہوتا ہے جب کہ سادہ کپڑے کی صورت میں اس کا استعمال مختلف ہوتا ہے۔

(ix) چمک دار بنانا یہ ایسا عارضی تکمیلی عمل ہے۔ جس سے عام سستا کپڑا دیکھنے میں کافی اچھا لگتا ہے۔ اس لیے بہت سے سوتی کپڑوں کو بہتر شکل دینے کے لیے کلف اور دیگر لیس دار مادے سے کپڑے میں اکڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور رولرز کے ذریعے دباؤ ڈال کر استری کی جاتی ہے۔ جس سے کپڑے کی سطح چمک دار اور ملائم ہو جاتی ہے۔

(x) مانع سلوٹ بنانا یہ وہ عوامل ہیں جو کپڑے میں سلوٹ پڑنے سے روکتے ہیں۔ ایسے کپڑے نہ صرف دھلنے میں آسان ہوتے ہیں بلکہ ان پر بہت کم استری کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس عمل میں کپڑے کو بنانے کے بعد خاص قسم کے محلول (Resin) میں ڈبویا جاتا ہے۔ جس سے کپڑے میں یہ خاصیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ Drip Dry بنانے کے لیے کپڑے کو چند ایسے ریشوں کے ساتھ ملا کر بنایا جاتا ہے کہ وہ آسانی سے دُھلے اور جلدی سوکھ سکے۔ مثلاً سوتی ریشے کو پولی ایسٹر کے ساتھ ملا کر ایسا کپڑا بنایا جاتا ہے کہ وہ آسانی سے دھلتا اور سوکھتا ہے۔ اس طرح آج کل بہت سے کپڑے ایسے بن رہے ہیں۔ جن کے استعمال سے روزمرہ کام کاج میں بہت سہولت ہو گئی ہے۔

اگر خاتون خانہ پارچہ بافی کے بارے میں واقفیت رکھتی ہو تو ایسے کپڑوں کے استعمال سے اپنے گھر کے بہت سے کام کاج میں سہولت پیدا کر سکتی ہے۔

سوالات

1 — کپڑا بنانے کے لیے ریشہ کن کن عوامل سے گزرتا ہے۔ تفصیلاً لکھیں۔

2 — کپڑوں کے تکمیلی عمل سے کیا مراد ہے۔ کپڑوں میں اس عمل سے کیا خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔

3 — کپڑوں کی ظاہری حالت پر کون سے عوامل اثر انداز ہوتے ہیں؟ کسی ایک عمل کے بارے میں تفصیل سے لکھیں۔

4 — کپڑے کی ظاہری حالت اور مضبوطی کا انحصار کپڑے کی بناوٹ پر ہوتا ہے۔ کیونکر؟ ان بنائیوں کے بارے میں تفصیلاً لکھیں۔

5 — ٹویل بنائی خاص طور پر کن کپڑوں کے لیے موزوں سمجھی جاتی ہے۔ کم از کم پانچ ایسے کپڑوں کے نام لکھیں جو اس بنائی میں بنتے ہیں۔

6 ۔ نیچے دیئے گئے الفاظ میں سے مناسب لفظ چن کر خالی جگہوں کو پُر کریں۔

ٹویل ، سادہ ، استعمال ، چمک ، مضبوطی ، رودر پرنٹنگ ، پائیدار ، ظاہری ۔

(i) دھاگے کی ساخت کپڑے کی ________ حالت پر اثر انداز ہوتی ہے ۔

(ii) سب سے مضبوط بنائی ________ ہے ۔

(iii) تکمیل عمل کے بغیر کپڑا ________ نہیں ہو سکتا ۔

(iv) ________ بنائی سب سے زیادہ کپڑوں پر بنائی جاتی ہے ۔

(v) مرسرائزیشن سے کپڑے میں ________ پیدا ہوتی ہے ۔

(vi) ساٹن بنائی میں خاص ________ ہوتی ہے ۔

(vii) ڈھیلی بنائی کے کپڑے ________ نہیں ہوتے ۔

(viii) کپڑوں پر پھولدار ڈیزائن ________ سے بنتے ہیں ۔

کپڑوں کی منصوبہ بندی

کپڑوں کی منصوبہ بندی سے مُراد کپڑوں کا سوچ سمجھ کر انتخاب کرنے سے ہے۔ کیونکہ شخصیت کو اُجاگر کرنے میں لباس اہم کردار ادا کرتا ہے۔ نیز لباس ہمیں معاشرے میں متعارف کراتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ کپڑوں کا انتخاب سوچ سمجھ کر کیا جائے۔ جس سے ہمیں معاشرے میں عزت و انفرادیت حاصل ہو اور خود میں ذمہ داری اور خود اعتمادی محسوس ہو۔

وارڈروب (Ward Robe) کے لفظی معنی ایک طرح سے الماری کے ہیں۔ جس میں پہننے کے کپڑے، جُوتے، ہینڈبیگ اور متفرقات یعنی چُوڑیاں، کلپ، ربن، ٹائیں اور میک اپ کے لوازمات رکھے جاتے ہیں۔ لہذا لباس کی منصوبہ بندی یا وارڈروب پلاننگ کا اصل مفہوم یوں ہے کہ لباس کے ساتھ جو لوازمات بھی استعمال کیے جائیں وہ لباس سے ملتے جلتے ہوں۔ ان چیزوں کا انتخاب اور استعمال خوبصورتی سے کیا جانے اور یہ چیزیں موقع محل سے مناسبت رکھتی ہوں۔

یہ سب کپڑے کیسے بنتے ہیں اور کیونکر بنائے جاتے ہیں؟ انسان کی خوش پوشی میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اگر یہ کپڑے خاص توجہ اور منصوبہ بندی سے بنائے جائیں تو کم سے کم کپڑے بھی ہماری ضروریات کو پُورا کرتے ہیں۔ لیکن اگر بغیر سوچے سمجھے کپڑے بنانے چلے جائیں تو کپڑوں سے بھری ہُوئی الماری میں سے کسی خاص تقریب پر پہننے کے لیے ایک بھی مناسب جوڑا نہیں ملتا۔

ہمارے گھرانوں میں کپڑوں کی منصوبہ بندی کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی رہی۔ لیکن اب وقت کی تبدیلی کے ساتھ ساتھ لباس کی اہمیت کو سمجھا جانے لگا ہے اور یہ محسوس کیا گیا ہے کہ مناسب لباس نہ صرف انسان کی خوش پوشی میں اہم کردار ادا کرتا ہے بلکہ شخصیت کو اُجاگر کرنے میں نہایت اہمیّت کا حامل ہے اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب کپڑے کسی خاص منصُوبہ بندی کے تحت بنائے جائیں۔

عام طور پر کپڑے ذاتی پسند سے بنائے جاتے ہیں اور اس پہلو کو کافی حد تک نظرانداز کر دیا جاتا ہے کہ جو کپڑے بنتے ہیں وہ ڈیزائن اور رنگ کے لحاظ سے پہننے والے کی شخصیت اور موقع محل کے مطابق ہوں۔ کیونکہ شخصیت اور موقع محل کی مناسبت سے پہنا ہُوا عام لباس بھی زیادہ خوبصورت اور پُرکشش لگتا ہے۔

کپڑوں کی منصُوبہ بندی اصُولاً بچپن سے شروع ہوتی ہے۔ جس سے کپڑوں کے مناسب رنگ اور ڈیزائن عُمر کے مطابق بنانے کی عادت پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ احساس بھی پیدا ہوتا ہے کہ خوش پوش رہنے کا مطلب بہت زیادہ کپڑوں سے نہیں بلکہ سوچ سمجھ کر کپڑوں کا انتخاب کرنے سے ہے۔ اس طرح فالتو کپڑے

بنانے کی عادت نہیں پڑتی۔

پیدائش یا شادی بیاہ کے موقع پر سب کپڑے نئے بنائے جاتے ہیں جن میں وقتاً فوقتاً نئے کپڑوں کا اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ یہ اضافہ عموماً موسم بدلنے پر یا کسی خاص تقریب کے موقعہ پر ہوتا ہے۔ اس اضافے کی منصوبہ بندی سوچ سمجھ کر کرنے سے مناسب کپڑے بنتے ہیں۔ جو ہر ضرورت کو پورا کرتے ہیں۔ منصوبہ بندی کا ایک اہم پہلو یہ بھی ہے کہ ہر ممکن کوشش کی جائے کہ کم سے کم کپڑے بنائے جائیں۔

شروع میں نوزائیدہ بچوں کے لیے اگر زیادہ کپڑے بنا لیے جائیں تو اس طرح بہت سے کپڑے ضائع ہوتے ہیں۔ کیونکہ بچے تیزی سے بڑھتے ہیں۔ اسی طرح بڑوں کے کپڑے بھی فیشن کے بدلنے سے تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لیے ایک وقت میں ضرورت سے زیادہ کپڑوں کا بنانا درست نہیں ہوتا۔ لباس کی منصوبہ بندی کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے۔

1۔ مقررہ رقم (Clothing Budget)

2۔ کپڑوں کی تعداد (Number of Dresses)

3 ضرورت (Need)

4۔ سرگرمیاں (Activities)

5۔ شخصیت (Personality)

6 موجودہ کپڑوں کا جائزہ (Analysis of Present Ward Robe)

7۔ آب و ہوا (Climate)

1۔ مقررہ رقم ایک خاندان میں ہر فرد کے لیے کپڑے بنتے ہیں۔ اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ تمام افراد کی ضرورت کو مدِنظر رکھتے ہوئے کپڑوں کی تعداد کا تعین کر کے رقم مخصوص کر دی جائے۔ اس کا تعین خاندان کی آمدنی پر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ لوگ کپڑے پہننے کے شوقین ہوتے ہیں اور کپڑوں پر زیادہ رقم خرچ کرتے ہیں۔ رقم خواہ کتنی بھی ہو اس کا حساب رکھنا ضروری ہے۔ کیونکہ اسی صورت میں کپڑوں کا صحیح چناؤ ہوسکتا ہے۔ ورنہ ممکن ہے کہ آپ کے پاس زیادہ رقم ہو اور آپ کم قیمت کپڑا خریدلیں۔ جو دیرپا ثابت نہ ہو۔ یا آپ کے پاس کم رقم ہو اور آپ زیادہ قیمت والا کپڑا خریدلیں جس سے بعد میں پریشانی اٹھانی پڑے۔

2۔ کپڑوں کی تعداد عام طور پر کپڑوں کی تعداد کے لیے کوئی خاص اصول وضع نہیں بلکہ یہ ہماری اپنی پسند اور وسائل پر منحصر ہے۔ بعض لوگوں کے پاس بہت پیسہ ہوتا ہے لیکن وہ لباس پر زیادہ خرچ کرنا پسند نہیں کرتے یا اچھا نہیں سمجھتے۔ کیونکہ ان کے خیال میں لباس پر زیادہ رقم خرچ کرنے کی بجائے دوسری چیزوں پر خرچ کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ جبکہ کچھ لوگوں کے وسائل محدود ہوتے ہیں۔ لیکن وہ لباس پر بہت خرچ کرتے ہیں۔ اس لیے یہ فیصلہ انسان کی سوچ پر منحصر ہے۔

کپڑوں کی تعداد انسان کی سرگرمیوں اور ضروریات کے مطابق متعین ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر کپڑوں کی تعداد کا جائزہ لینے کے لیے ایک کالج کی تقریباً سو طالبات سے سوالات کیے گئے۔

ان طالبات سے سوالات کرنے پر معلوم ہُوا کہ ہمارے ہاں عام طور پر لڑکیاں روزانہ کالج جانے کے علاوہ ہفتے میں ایک دو دفعہ شام باہر گھومنے کے لیے جاتی ہیں اور سال میں صرف دوچار شادیوں پر جاتی ہیں۔ ایسی سرگرمیوں کے لیے اندازاً کپڑوں کے سولہ جوڑے کالج جانے والی لڑکی کی ضروریات کو پُورا کرتے ہیں۔ یہ جائزہ اس طریقے سے کیا گیا۔

کالج کے پہناوے	3 جوڑے یونیفارم
گھر جا کر بدلنے والے کپڑے	6 جوڑے
عام اور خاص موقعوں پر پہننے والے کپڑے	7 جوڑے
سونے کے لیے پہننے والے کپڑے	2 جوڑے
کل	18 جوڑے

سو طالبات میں سے صرف چند طالبات ایسی تھیں جن کے پاس سولہ جوڑے موجُود تھے۔ ورنہ تقریباً تمام طالبات کے پاس بیس سے چالیس تک جوڑے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ تقریباً سارے جوڑے سال میں دو تین دفعہ پہنے جاتے ہیں۔ ورنہ یوں ہی پڑے رہتے ہیں۔ کیونکہ فیشن بھی بدلتے رہتے ہیں۔ اور یوں کپڑے پڑے ہی رہتے ہیں۔ اس لیے لباس کی منصُوبہ بندی بہت ضروری ہے۔

3۔ ضرورت کپڑوں کی منصُوبہ بندی میں ضرورت کا جانچنا بہت اہم ہے۔ کیونکہ اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ لوگ بغیر ضرورت کے کپڑے بنالیتے ہیں اور فالتو کپڑے جمع ہونے کی یہ بڑی وجہ ہے۔ منصُوبہ بندی کا بہت حد تک مطلب یہی ہے کہ جب تک کپڑوں کی ضرورت نہ ہو۔ کپڑے کا خوبصورت رنگ یا ڈیزائن پسند آنے پر ہرگز کپڑا نہ خریدا جائے۔ ہر فرد کی ضرورت اس کی سرگرمیوں کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے اس لیے ہر فرد کی سرگرمیوں کا جائزہ لے کر وسائل کے لحاظ سے کپڑوں کی تعداد کا فیصلہ کیا جائے۔

4۔ سرگرمیاں جیسا کہ اُوپر بیان کیا گیا ہے کہ کپڑوں کی تعداد کا اندازہ انسان کی سرگرمیوں سے لگایا جاتا ہے۔ کپڑے بنانے کے لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کیا کرتی ہیں اور کہاں کہاں جاتی ہیں۔ کیونکہ وہ لڑکیاں جو زیادہ باہر جاتی ہیں اور سماجی سرگرمیوں میں حصّہ لیتی ہیں یا پارٹیوں اور دعوتوں پر جاتی ہیں ان کے پاس زیادہ کپڑوں کا ہونا لازمی ہے۔ جبکہ وہ لڑکیاں جو کالج کے علاوہ بہت کم دعوتوں اور دُوسری تقریبات پر جاتی ہیں۔ ان کو یہ دیکھتے ہُوئے کہ زیادہ کپڑے بنانے سے فیشن بدلنے پر کپڑے ضائع ہو جائیں گے۔ کم سے کم کپڑے بنانے چاہییں۔ اس کے علاوہ رنگ اور ڈیزائن کا موقع کے لحاظ سے مناسب ہونا بہت ضروری ہے۔ اس لیے جب تک سرگرمیوں کا مکمل جائزہ نہ لیا جائے مناسب کپڑوں کا انتخاب نہیں ہوسکتا۔

5۔ شخصیّت شخصیت انسان کی ظاہری شکل وصُورت، حرکات و سکنات، طرزِ گفتگو اور اندازِ فکر کا مجمُوعہ ہے۔ ہر شخص کی اپنی منفرد حیثیت ہوتی ہے۔ جو مناسب لباس پہننے سے اُبھرتی ہے اور وہ لڑکی خوش پوش نظر آتی ہے۔ جو اپنی شخصیت کے مطابق لباس کے رنگ اور ڈیزائن کا انتخاب کرتی ہے۔

اپنی شخصیت کو جاننے کے لیے اپنا ذاتی جائزہ لینا ضروری ہے۔ اس جائزہ میں اپنی رنگت اور قد کے

لحاظ سے جسامت کا دیکھنا ضروری ہے۔ مناسب رنگ، ڈیزائن اور کپڑے کی قسم کا فیصلہ آپ کے ذاتی جائزے کے مطابق ہوگا۔ ہلکے رنگ کسی بھی چیز کے سائز کو اصل سائز سے بڑا دکھاتے ہیں۔ اور گہرے رنگ کسی بھی چیز کے سائز کو اپنے اصل سائز سے چھوٹا دکھاتے ہیں۔ اس لیے دُبلی پتلی جسامت والی لڑکیوں کے لیے ہلکے رنگ مناسب ہیں جبکہ موٹی اور بھاری جسامت والی لڑکیوں کے لیے شوخ رنگ بہتر رہتے ہیں۔ درمیانی جسامت والی لڑکیاں تقریباً سب رنگ پہن سکتی ہیں۔ لیکن اس کے لیے یہ ضروری ہے کہ مناسب رنگوں کا انتخاب کیا جائے۔

ہلکے اور گہرے رنگوں کا فیصلہ کرنے کے بعد اپنی رنگت کے مطابق کپڑوں کا انتخاب کرنا ضروری ہے۔ اس کے لیے دن کی روشنی میں مختلف رنگوں کے کپڑے جسم پر رکھ کر یا پہن کر آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنا جائزہ لیں تو اس سے آپ کو بخوبی اندازہ ہو جائے گا کہ کن رنگوں سے جلد پر تازگی آتی ہے اور رنگت نکھرتی ہے۔ کن رنگوں سے جلد میں زردپن سا آتا ہے۔ اس طرح رنگوں کے مناسب یا نامناسب ہونے کا پتہ چل جاتا ہے اور آپ اپنے کپڑوں کی منصوبہ بندی بہتر طریقے سے کرسکتی ہیں۔

رنگ کے علاوہ کپڑے اور اس کے ڈیزائن کا مناسب ہونا بھی ضروری ہے۔ کیونکہ کپڑے وزن میں بھاری، درمیانے اور ہلکی قسم کے ہوتے ہیں۔ اسی طرح وزن میں چھوٹے، درمیانہ اور بڑے ڈیزائن جسمانی سائز کو چھوٹا یا بڑا کرنے میں بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ دیے گئے چارٹ کی مدد سے آپ اپنے لیے مناسب کپڑوں کا انتخاب کرسکتی ہیں۔

جسامت کے لحاظ سے کپڑوں کا انتخاب	
بھاری اور موٹے کپڑے مثلاً کھدر، غلالین، گرم اُونی کپڑے، بُروار کپڑے اور بڑے ڈیزائن۔	جسمانی سائز کو بڑا کر کے دکھاتے ہیں اور انسان اپنے اصل سائز سے موٹا لگتا ہے۔ اس لیے یہ بھاری جسامت والی لڑکیوں کے لیے مناسب نہیں جبکہ پتلی دُبلی اور لمبی لڑکیوں کے لیے موزوں ہیں۔
درمیانے قسم کے موٹے اور پتلے کپڑے مثلاً مختلف قسم کے ریشمی کپڑے کاٹن، پولی ایسٹر سے تیارشدہ کپڑے اور درمیانے ڈیزائن مثلاً کے ٹی، فلیٹ وکریپ وغیرہ۔	جسمانی سائز کو اصل سائز سے ذرا کم دکھاتے ہیں بھاری اور درمیانی جسامت والی لڑکیوں کے لیے موزوں ہیں۔
جسم سے چپکنے والے اور ہلکے کپڑے مثلاً جرسی، جارجٹ، اصل ریشم وغیرہ اور چھوٹے ڈیزائن۔	جسمانی سائز کو گھٹاتے ہیں اور نہ بڑھاتے ہیں بلکہ اصل سائز کو کافی نمایاں کر دیتے ہیں۔ موٹی اور بہت پتلی لڑکیوں کے لیے موزوں نہیں ہیں۔ درمیانی جسامت والی لڑکیوں کے لیے مناسب ہیں۔

اِن سب چیزوں کو مدِّنظر رکھ کر آپ اپنے لیے مناسب رنگ، ڈیزائن اور کپڑے کی قسم کا چارٹ نیچے دیے ہُوئے طریقے سے بنالیں۔ اس سے آپ کو کپڑوں کے انتخاب میں بہت مدد ملے گی۔

کپڑوں کی منصُوبہ بندی کے لیے اپنی شخصیت کے مطابق رنگ، ڈیزائن اور مناسب کپڑا		
مناسب رنگ	مناسب ڈیزائن	مناسب کپڑا

6۔ موجُودہ کپڑوں کا جائزہ جیسا کہ پہلے بیان کیا جاچُکا ہے کہ سرے سے نئے کپڑے ہر دفعہ نہیں بنائے جاتے بلکہ موجُودہ کپڑوں میں اضافہ کیا جاتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کے پاس کپڑوں، جُوتوں اور متفرقات کا جو سٹاک موجُود ہے اس کا جائزہ اچھی طرح لیا جائے۔ ورنہ نئے جوڑوں کا اضافہ غلط ہو سکتا ہے۔ اس کا ایک مقصد تو یہ ہے کہ نئے جوڑوں کا اضافہ اس طرح نہ ہو کہ سرے سے نئے جُوتے، ہینڈ بیگ اور چوڑیاں وغیرہ بنانی پڑیں۔ یہ بہتر ہے کہ موجُودہ سٹاک کی کچھ چیزوں مثلاً دوپٹوں یا جُوتوں کے ساتھ جوڑے بنا لیے جائیں۔ تاکہ ساری چیزیں خریدنی نہ پڑیں۔ اس کے علاوہ اپنے مخصوص رنگوں، ڈیزائن اور کپڑے کا اندازہ ہونے سے نئے لباس کا اضافہ بھی ان کے مطابق ہوگا۔ ورنہ ذرا سی لاپرواہی سے غلط رنگ یا کپڑے کا انتخاب ہو جاتا ہے اور نیا جوڑا بنانے کے باوجود تسلّی نہیں ہوتی اور ضرورت بھی پُوری نہیں ہوتی۔

7۔ آب و ہوا کپڑوں کی منصُوبہ بندی اپنے مُلک اور شہر کی آب و ہوا کے مطابق کرنی چاہیے۔ مثلاً کوئٹہ اور مری میں رہنے والی لڑکیوں کے کپڑے کراچی اور لاہور میں رہنے والی لڑکیوں سے مختلف ہوں گے۔

اپنی مقررہ رقم، ضرورت، سرگرمیوں، تعداد، شخصیت، موجودہ سٹاک اور آب و ہوا کا اندازہ لگانے

کے بعد منصوبہ بندی کا خاکہ مندرجہ ذیل طریقے سے تیار کریں۔

تیرہ سے اٹھارہ سال کی لڑکی کی وارڈروب کا نمونہ

موجودہ کپڑوں کی فہرست	تعداد	رنگ، کپڑا اور ڈیزائن
1۔ کالج یونیفارم 2۔ گھریلو پہناوے 3۔ عام موقعوں پر پہننے والے لباس 4۔ خاص موقعوں پر پہننے والے لباس 5۔ زیر جامے 6۔ سویٹر 7۔ شال 8۔ کوٹ 9۔ جُوتے 10۔ متفرقات		
نئے کپڑوں کا اضافہ 11۔ گھریلو پہناوے 12۔ عام موقعوں کے لیے 13۔ خاص موقعوں کے لیے 14۔ جُوتے 15۔ متفرقات		

خاکے کے پہلے حصّے میں اپنے موجودہ کپڑوں کی سیونوں میں سے کترن لے کر کاغذ پر چسپاں کرلیں تاکہ کپڑا خریدتے وقت مناسب رنگ اور ڈیزائن کا انتخاب ہو سکے۔

سوالات

1۔ کپڑوں کی منصوبہ بندی کیوں ضروری ہے؟ وارڈروب بنانے کے لیے آپ کن چیزوں کو مدِنظر رکھیں گی اور کیوں؟ اپنی مکمل وارڈروب کا خاکہ تیار کریں۔

2۔ آپ نئے کپڑوں کا تعین کیونکر کریں گی؟ آیندہ سال کے لیے اپنے کپڑوں کا منصوبہ بنائیں۔

3۔ اپنی موجودہ وارڈروب کا تجزیہ کریں۔ آپ کے لباس کس حد تک آپ کی ضروریات کو پُورا کرتے ہیں، نیز آپ کے پاس کتنے کپڑے فالتو ہیں اور کیوں؟

4۔ اپنے مخصوص رنگوں اور کپڑوں کے ڈیزائن کا چارٹ بنائیں۔

تیرہ سے اٹھارہ سال کی لڑکی کی وارڈروب

عام تقریبات کے لیے	خاص تقریبات کے لیے	گھریلو پہناوے	کالج
1۔درمیانی قیمت والے ریشمی کپڑے۔ 2 کڑھائی یا لیس والے ڈیزائن 3۔سینڈل یا ایڑی والے جوتے 4۔تھوڑی سی آرائشی چیزیں۔	1۔قیمتی اور خاص قسم کے ریشمی کپڑے کا لباس۔ 2۔کڑھائی یا سجاوٹی کام کا گلا دامن وغیرہ۔ 3 کام والے دوپٹے کے ساتھ سادہ سوٹ 4۔زیادہ ایڑی والے ہم رنگ جوتے اور آرائشی سامان۔	1۔آرام دہ، گہرے رنگ اور پھول دار ڈیزائن والے کپڑے۔ 2۔آسانی سے دھلنے اور استری ہونے والے۔ 3۔گلے اور آستین کے سادہ ڈیزائن 4 سادہ اور آرام دہ جوتے 5۔ کم سے کم آرائش والی چیزیں۔	1۔ بہت زیادہ آرام دہ۔ 2۔مضبوط اور آسانی سے دھلنے اور استری ہونے والے۔ 3۔فینسی ڈیزائن' لیس اور کڑھائی کے بغیر 4۔ فلیٹ آرام دہ جوتے۔ 5 ۔ کم سے کم آرائش والی چیزیں۔

ذاتی زیبائش سے مراد اپنی شخصیت کو دلکش طریقے سے بنا کر رکھنے سے ہے۔ ایک مقولے کے مطابق ہر لڑکی دلکش اور حسین ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ وہ ذاتی زیبائش کا دھیان رکھے اور اپنی دیکھ بھال باقاعدگی سے کرے۔ وہ لڑکی جو ذاتی دیکھ بھال خاص طریقے سے کرتی ہے۔ اس کی شخصیت اس لڑکی سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ جو ان پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتی۔

اگرچہ لباس کا شخصیّت کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہوتا ہے۔ مگر صرف لباس پہننے سے ہی انسان صاف ستھرا اور صحّت مند نہیں لگ سکتا بلکہ اپنی شخصیت کو جاذب نظر اور پُر اثر بنانے کے لیے چمکتی ہُوئی آنکھیں، سیاہ اور چمکتے ہُوئے بال، صاف چمکتے ہوئے دانت اور صاف ستھرے ہاتھ اور ناخن بھی بہت ضروری ہیں۔ جس سے دوسرے لوگ فوراً متاثر ہوتے ہیں۔

ہمارے ہاں عام طور پر ذاتی دیکھ بھال کو کوئی خاص اہمیّت نہیں دی جاتی۔ اس کی وجہ صرف یہی ہے کہ ہمیں اس کی اہمیّت کا اندازہ نہیں ہوتا کہ ذاتی دیکھ بھال انسان کی شخصیت پر کس قدر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی زندگی کے ہر شعبے میں دلکش شخصیت کو ہی پسند کیا جاتا ہے۔

ذاتی زیبائش کا طریقہ

ذاتی زیبائش کے لیے دو چیزیں بہت ضروری ہے۔

1 ۔ ان سب چیزوں کا جاننا جو ذاتی زیبائش کے لیے ضروری ہیں۔

2 ۔ ان سب چیزوں کو باقاعدگی سے کرنا جو بہت اہم ہیں۔ کیونکہ عام طور پر لوگ جانتے بوجھتے ہوئے بھی بہت سی چیزیں باقاعدگی سے نہیں کرتے۔ جس کے نتیجہ میں شخصیت پر نکھار نہیں آتا۔ ذاتی زیبائش کے لیے کوئی روپیہ پیسہ خرچ نہیں کرنا پڑتا۔ بلکہ چند باتوں پر عمل کرنے سے آپ کی شخصیت اور جسمانی صحت بہتر بن سکتی ہے۔

1 ۔ متوازن غذا کا استعمال
2 ۔ جسمانی صحت
3 ۔ بالوں کی حفاظت
4 ۔ دانتوں کی صفائی

5 ـ ہاتھ، پاؤں اور ناخنوں کا صاف رکھنا 6 ـ وضع جسمانی ، اٹھنے بیٹھنے کا انداز

1ـ متوازن غذا کا استعمال ذاتی زیبائش اچھی صحت سے شروع ہوتی ہے۔ کیونکہ اچھی صحت سے ہی انسان کی جلد صحت مند نظر آتی ہے۔ ورنہ ظاہری حفاظت سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ چونکہ صحت کا انحصار بہت حد تک متوازن غذا پر ہے۔ اس لیے ہر ممکن کوشش سے متوازن غذا کھانے کی عادت باقاعدگی سے اپنانی ضروری ہے۔ ورنہ ذاتی زیبائش کے باقی اصول اپنانے سے کوئی خاص فرق نہیں پڑے گا۔

2ـ جسمانی صفائی جسمانی صفائی میں صحیح طریقے سے ہاتھ منہ دھونا اور نہانا شامل ہے۔ یوں تو ہاتھ منہ دھونا اور نہانا ایک معمولی سی بات ہے اور تقریباً سب لوگ کسی نہ کسی طریقے سے یہ کرتے بھی ہیں لیکن توجہ سے ہاتھ منہ دھونے اور نہانے سے جلد پر خاص تازگی آتی ہے جو خاص عرصے تک قائم رہتی ہے۔ اس میں دو چیزوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1 ـ ہلکے قسم کا صابن استعمال کرنا 2 ـ نرم تولیہ استعمال کرنا

زیادہ تیز صابن استعمال کرنے سے جلد بہت جلد خراب ہو جاتی ہے اور اس میں کھردراپن اور سختی آجاتی ہے اس کے برعکس ہلکی قسم کے صابن اور نرم تولیے کے استعمال سے جسم اور چہرے کی جلد نرم و ملائم رہتی ہے۔ دن میں دو یا تین دفعہ ہاتھ منہ دھونا ضروری ہے۔ کیونکہ کچھ لوگوں کی جلد چکنی ہوتی ہے۔ اور گرد کا گرد و غبار چہرے پر جمنے سے جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں اور جلد پر میل جمی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اپنی جلد کے مطابق منہ دھو لیا جائے لیکن صابن کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔ چکنی جلد کے لیے بیسن کا استعمال بہتر رہتا ہے۔ لیکن جن لوگوں کی جلد خشک ہوتی ہے۔ ان کو بیسن کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے جلد اور خشک ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ زیادہ مرتبہ دھونے سے بھی خشکی پیدا ہوتی ہے۔ جن لوگوں کی جلد درمیانی قسم کی ہوتی ہے۔ ان کے لیے دن میں دو دفعہ ہاتھ منہ دھونا کافی ہے۔ اسی طرح نہانے سے بھی جسمانی صفائی میں فرق پڑتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ باقاعدگی سے نہانا نہ صرف صحت کے لیے اچھا ہے۔ بلکہ اس سے جلد بھی صاف ستھری اور چہرہ خاص طور پر نکھرا نظر آتا ہے۔ گرمیوں میں دن میں دو مرتبہ نہانا بہتر ہے کیونکہ اس طرح پسینے کی بو اور گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔ سردیوں میں ہر روز اگر نہ نہایا جا سکے تو ہفتے میں دو دفعہ نہانا ذاتی صفائی اور تازگی کے لیے لازمی ہے۔ اپنی شخصیت کو اجاگر کرنے اور قدرتی خوبصورتی کو دوبالا کرنے کے لیے بالوں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔

3ـ بالوں کی حفاظت صاف ستھرے اور کنگھی کئے بال قدرتی طور پر خوبصورت لگتے ہیں۔ بال چکنے خشک اور درمیانی قسم کے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کی صفائی اور حفاظت بھی اسی لحاظ سے کرنی چاہیے۔ چکنے بالوں کو زیادہ دھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر نارمل بال جو نہ زیادہ چکنے اور نہ خشک ہوتے ہیں۔ ہفتے میں دو دفعہ دھونے کافی ہوتے ہیں۔ دھونے کے علاوہ مندرجہ ذیل چیزوں سے بالوں کی حفاظت کرنی ضروری ہے۔

1 ـ اپنی کنگھی اور برش ہمیشہ الگ رکھنا چاہیے۔

ذاتی زیبائش سے مراد اپنی شخصیت کو دلکش طریقے سے بنا کر رکھنے سے ہے۔ ایک مقولے کے مطابق ہر لڑکی دلکش اور حسین ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ وہ ذاتی زیبائش کا دھیان رکھے اور اپنی دیکھ بھال باقاعدگی سے کرے۔ وہ لڑکی جو ذاتی دیکھ بھال خاص طریقے سے کرتی ہے۔ اس کی شخصیت اس لڑکی سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ جو ان پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتی۔

اگرچہ لباس کا شخصیت کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہوتا ہے۔ مگر صرف لباس پہننے سے ہی انسان صاف ستھرا اور صحت مند نہیں لگ سکتا بلکہ اپنی شخصیت کو جاذب نظر اور پُر اثر بنانے کے لیے چمکتی ہوئی آنکھیں، سیاہ اور چمکتے ہوئے بال، صاف چمکتے ہوئے دانت اور صاف ستھرے ہاتھ اور ناخن بھی بہت ضروری ہیں۔ جس سے دوسرے لوگ فوراً متاثر ہوتے ہیں۔

ہمارے ہاں عام طور پر ذاتی دیکھ بھال کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی۔ اس کی وجہ صرف یہی ہے کہ ہمیں اس کی اہمیت کا اندازہ نہیں ہوتا کہ ذاتی دیکھ بھال انسان کی شخصیت پر کس قدر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی زندگی کے ہر شعبے میں دلکش شخصیت کو ہی پسند کیا جاتا ہے۔

ذاتی زیبائش کا طریقہ

ذاتی زیبائش کے لیے دو چیزیں بہت ضروری ہے۔

1 ۔ ان سب چیزوں کا جاننا جو ذاتی زیبائش کے لیے ضروری ہیں۔

2 ۔ ان سب چیزوں کو باقاعدگی سے کرنا جو بہت اہم ہیں۔ کیونکہ عام طور پر لوگ جانتے بوجھتے ہوئے بھی بہت سی چیزیں باقاعدگی سے نہیں کرتے۔ جس کے نتیجہ میں شخصیت پر نکھار نہیں آتا۔ ذاتی زیبائش کے لیے کوئی روپیہ پیسہ خرچ نہیں کرنا پڑتا۔ بلکہ چند باتوں پر عمل کرنے سے آپ کی شخصیت اور جسمانی صحت بہتر بن سکتی ہے۔

1 ۔ متوازن غذا کا استعمال
2 ۔ جسمانی صحت
3 ۔ بالوں کی حفاظت
4 ۔ دانتوں کی صفائی

5 ۔ ہاتھ، پاؤں اور ناخنوں کا صاف رکھنا   6 ۔ وضع جسمانی، اٹھنے بیٹھنے کا انداز

1۔ متوازن غذا کا استعمال

ذاتی زیبائش اچھی صحت سے شروع ہوتی ہے۔ کیونکہ اچھی صحت سے ہی انسان کی جلد صحت مند نظر آتی ہے۔ ورنہ ظاہری حفاظت سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ چونکہ صحت کا انحصار بہت حد تک متوازن غذا پر ہے۔ اس لیے ہر ممکن کوشش سے متوازن غذا کھانے کی عادت باقاعدگی سے اپنانی ضروری ہے۔ ورنہ ذاتی زیبائش کے باقی اُصول اپنانے سے کوئی خاص فرق نہیں پڑے گا۔

2۔ جسمانی صفائی

جسمانی صفائی میں صحیح طریقے سے ہاتھ منہ دھونا اور نہانا شامل ہے۔ یوں تو ہاتھ مُنہ دھونا اور نہانا ایک معمولی سی بات ہے اور تقریباً سب لوگ کسی نہ کسی طریقے سے یہ کرتے بھی ہیں لیکن توجہ سے ہاتھ مُنہ دھونے اور نہانے سے جلد پر خاص تازگی آتی ہے جو خاص عرصے تک قائم رہتی ہے۔ اس میں دو چیزوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

1 ۔ ہلکے قسم کا صابن استعمال کرنا   2 ۔ نرم تولیہ استعمال کرنا

زیادہ تیز صابن استعمال کرنے سے جلد بہت جلد خراب ہو جاتی ہے اور اس میں کھردراپن اور سختی آجاتی ہے اس کے برعکس ہلکی قسم کے صابن اور نرم تولیے کے استعمال سے جسم اور چہرے کی جلد نرم و ملائم رہتی ہے۔ دن میں دو یا تین دفعہ ہاتھ منہ دھونا ضروری ہے۔ کیونکہ کچھ لوگوں کی جلد چکنی ہوتی ہے۔ اور گرد کا گردو غبار چہرے پر جمنے سے جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں اور جلد پر میل جمی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ اپنی جلد کے مطابق منہ دھویا جائے لیکن صابن کا استعمال کم سے کم کیا جائے۔ چکنی جلد کے لیے بیسن کا استعمال بہتر رہتا ہے۔ لیکن جن لوگوں کی جلد خشک ہوتی ہے۔ ان کو بیسن کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے جلد اور خشک ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ زیادہ مرتبہ دھونے سے بھی خشکی پیدا ہوتی ہے۔ جن لوگوں کی جلد درمیانی قسم کی ہوتی ہے۔ ان کے لیے دن میں دو دفعہ ہاتھ منہ دھونا کافی ہے۔ اِسی طرح نہانے سے بھی جسمانی صفائی میں فرق پڑتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ باقاعدگی سے نہانا نہ صرف صحت کے لیے اچھا ہے۔ بلکہ اس سے جلد بھی صاف ستھری اور چہرہ خاص طور پر نکھرا نظر آتا ہے۔ گرمیوں میں دن میں دو مرتبہ نہانا بہتر ہے کیونکہ اس طرح پسینے کی بو اور گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔ سردیوں میں ہر روز اگر نہ نہایا جا سکے تو ہفتے میں دو دفعہ نہانا ذاتی صفائی اور تازگی کے لیے لازمی ہے۔ اپنی شخصیت کو اجاگر کرنے اور قدرتی خوبصورتی کو دوبالا کرنے کے لیے بالوں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے۔

3۔ بالوں کی حفاظت

صاف ستھرے اور کنگھی کیے بال قدرتی طور پر خوبصورت لگتے ہیں۔ بال چکنے، خشک اور درمیانی قسم کے ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کی صفائی اور حفاظت بھی اسی لحاظ سے کرنی چاہیے۔ چکنے بالوں کو زیادہ دھونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر نارمل بال جو نہ زیادہ چکنے اور نہ خشک ہوتے ہیں۔ ہفتے میں دو دفعہ دھونے کافی ہوتے ہیں۔ دھونے کے علاوہ مندرجہ ذیل چیزوں سے بالوں کی حفاظت کرنی ضروری ہے۔

1 ۔ اپنی کنگھی اور برش ہمیشہ الگ رکھنا چاہیے۔

2 — ہر روز دن میں دو دفعہ تین سے پانچ منٹ تک بالوں میں کنگھی کریں۔ اس سے خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ جو بالوں کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔

3 — ہفتے میں ایک دفعہ بالوں کو اچھی طرح تیل لگائیں یہ بھی بالوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

4 — اپنے بالوں کو ہمیشہ اس حالت میں رکھیں جیسے کنگھی کیے ہوں۔ یہ بالوں کی قسم پر بھی منحصر ہوتا ہے۔ خشک قسم کے بالوں کو چکنے بالوں سے زیادہ کنگھی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اپنے بالوں کے مطابق کنگھی کریں۔

5 — اپنے چہرے کے مطابق بال بنائیں۔ اس سے انسانی حسن میں کافی فرق پڑتا ہے۔

6 — بالوں کی صحت کے لیے متوازن غذا بھی بہت ضروری ہے۔ پھل، ہر قسم کی سبزیاں، انڈے، دودھ، گوشت اور اناج کھانے سے بالوں میں چمک اور ملائمت آجاتی ہے۔

4 — دانتوں کی صفائی اور حفاظت

صاف اور چمکیلے دانت اچھی صحت اور قدرتی حسن میں اضافہ کرتے ہیں۔ کیونکہ بات چیت کرتے اور ہنستے مسکراتے وقت صاف دانت نمایاں ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی ڈاکٹر کی رائے کے مطابق صبح اٹھنے کے بعد، ناشتے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے کرنی لازمی ہے۔ کیونکہ خوراک کا کوئی ذرہ بھی دانتوں میں لگا رہنے سے خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ دانتوں کو خوبصورت اور چمک دار رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

1 — متوازن غذا استعمال کریں۔ جس میں دودھ، انڈے، سبزیاں، پھل، گوشت اور مختلف قسم کے اناج شامل ہیں۔

2 — دانتوں کی روزانہ صفائی کریں اور دانتوں کے اندر، باہر، اوپر نیچے اور ہر سطح پر اچھی طرح برش کریں۔ اگر برش کی بجائے تازہ مسواک استعمال کی جائے تو اس سے بھی دانت صاف اور صحت مند رہتے ہیں۔

3 — وقتاً فوقتاً اپنے دانتوں کا معائنہ کرواتی رہیں۔

5 — ہاتھ پاؤں اور ناخنوں کی صفائی اور حفاظت

ہاتھ پاؤں کے ناخن صاف رکھنا زیبائش کا اہم حصہ ہیں۔ صحت کے لیے صرف ناخنوں کی صفائی ضروری ہے۔ بلکہ اچھے اور خوبصورت ناخن خوبصورت بھی لگتے ہیں۔ ہم ہر کام کرنے میں ہاتھوں کا استعمال کرتے ہیں اور یہ زیادہ دکھائی دیتے ہیں۔ اس لیے ان کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ لمبے ناخنوں کو صاف ستھرا اور اچھی شکل میں رکھنا بہت مشکل ہے۔ ان کی احتیاط کے لیے زیادہ وقت درکار ہے۔ اس لیے بہتر ہے کہ ناخنوں کو زیادہ نہ بڑھایا جائے۔ بہرحال یہ ذاتی پسند پر منحصر ہے۔ ناخن خواہ چھوٹے یا بڑے رکھے جائیں۔ ان کی صفائی کے لیے مندرجہ ذیل اصولوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1 — ناخنوں کی صفائی کے لیے ایک چھوٹا سا ناخن صاف کرنے والا سیٹ (Manicuring Set) استعمال کرنا چاہیے۔ اس میں ناخن کاٹنے کے لیے ناخن تراش (Nail Cutter) اور اس کی شکل بنانے کے لیے (Nail Filer) ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ ایک چھوٹی قینچی بھی ہوتی ہے۔ ان چیزوں کی مدد سے نہ صرف ناخن آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں بلکہ باقاعدگی سے کرنے کے لیے ایک مخصوص جگہ پر چیزیں موجود ہوتی ہیں جن سے کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

2 ـــ ناخنوں کو نہانے کے فوراً بعد صاف کرنا اور بنانا بہتر ہے ۔ کیونکہ اس وقت ناخن نرم ہوتے ہیں ۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو آگے پیچھے صفائی کرنے کے بعد صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں اور خشک تولیے سے خشک کریں ۔ بعد میں کوئی کریم ضرور لگائیں ۔اس سے ناخن کے ارد گرد کی جلد نرم رہتی ہے اور ناخن ٹوٹتے نہیں ۔

3 ـــ ناخنوں کی صفائی ضرورت کے لحاظ سے کریں اور ہمیشہ ناخن صاف رکھیں ۔

4 ـــ ناخن کترنے کی عادت سے ہمیشہ پرہیز کریں ۔ یہ نہ صرف صحت کے لیے مضر ہے ۔ بلکہ کترے ہوئے ناخن بہت بھدے لگتے ہیں ۔

5 ـــ پاؤں کے ناخن صاف رکھنے کے ساتھ پاؤں کی صفائی بھی بہت ضروری ہے ۔ خاص طور پر پاؤں کی ایڑی اور نچلا حصہ ۔ نہاتے وقت پاؤں اچھی طرح سے صاف کریں ورنہ ناخن صاف ہونے پر اگر پاؤں گندے ہوں تو بُرے لگیں گے ۔

6 ـ ورزش اور اٹھنے بیٹھنے کا انداز

روزمرہ کے کاموں میں آج کل اتنی مشقت نہیں ہوتی ۔ جتنی پہلے ہُوا کرتی تھی اس لیے ذاتی زیبائش کے لیے ہلکی سی ورزش کرنا بہت ضروری ہے تاکہ سارا دن چاق و چوبند گزرے ۔ نیز اٹھنے بیٹھنے کا بھی صحیح انداز اپنانا ضروری ہے ۔

ذاتی زیبائش کے لئے چارٹ

ذاتی زیبائش میں باقاعدگی کی عادت ڈالنے کے لیے شروع میں دو تین مہینے ضروری ہے کہ آپ ہفتے کے دنوں کے حساب سے چیک کریں ۔ یہ چارٹ اپنی الماری میں لٹکا لیں اور ہر صبح دیکھ لیں تاکہ اندازہ رہے کہ آپ نے کیا کیا چیزیں کرنی ہیں ۔ عادت پکی ہونے پر صرف ذہن میں رکھ کر اپنی دیکھ بھال کریں ۔

ذاتی زیبائش	جمعہ	ہفتہ	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات
ورزش کرنا							
نہانا							
ہاتھ منہ دھونا							
دانت صاف کرنا							
بالوں کو صاف کرنا							
بالوں کو برش کرنا							
ہاتھ پاؤں کے ناخن صاف کرنا							

سوالات

1 ۔ ذاتی زیبائش سے کیا مراد ہے ؟ روزمرہ زندگی میں اس کی اہمیت بیان کریں۔ نیز ذاتی زیبائش کا ایک چارٹ تیار کریں کہ آپ ذاتی دیکھ بھال کے لیے کیا منصوبہ بندی کریں گی۔

2 ۔ صحیح طریقے سے بالوں کی صفائی اور حفاظت کیسے کی جاتی ہے۔ آپ کے بالوں کے لیے کیا طریقہ مناسب ہے ؟

3 ۔ ہر روز نہانے سے شخصیت پر کیا فرق پڑتا ہے۔ آپ یہ عادت کیسے ڈال سکتی ہیں ؟

4 ۔ ہاتھ پاؤں کی صفائی اور حفاظت سے کیا مراد ہے ؟ آپ یہ صفائی کیسے کریں گی ؟

5 ۔ مندرجہ ذیل چارٹ کو پُر کریں۔

1 ۔ اچھی صحت کے لیے ______ اور ______ کھانے ضروری ہیں۔

2 ۔ ہاتھ منہ دن میں ______ دفعہ دھونے چاہییں۔

3 ۔ بالوں کو ہفتے میں ______ دفعہ دھونا چاہیے۔

4 ۔ ہاتھ منہ دھونے کے لیے ______ قسم کا صابن استعمال کرنا چاہیے۔

5 ۔ دن میں ______ دفعہ کنگھی کرنی چاہیے۔

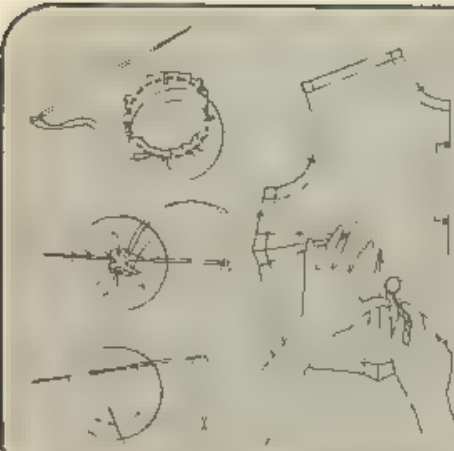
6 ۔ ناخن ______ کے مطابق صاف کرنے چاہییں۔

7 ۔ دانت ______ سے پہلے اور ______ کے بعد صاف کرنے چاہییں۔

8 ۔ ذاتی زیبائش میں کون سی چیزیں شامل ہیں۔

1 ______ 4 ______

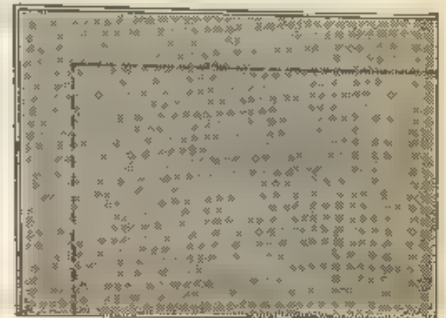
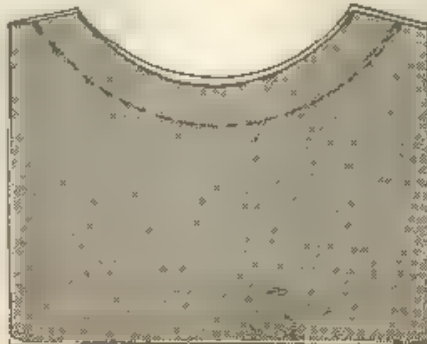
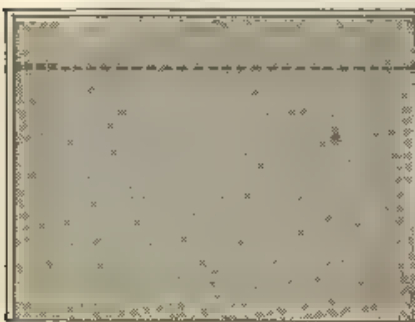
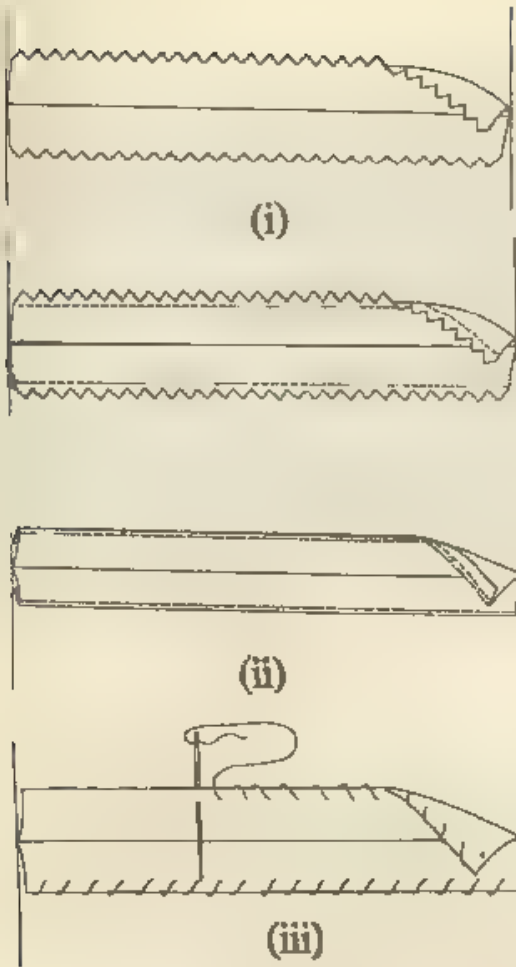
2 ______ 5 ______

3 ______ 6 ______

سیون اُور سیون کی پختگی

سیون لباس کی سلائی میں بُنیادی عنصر ہے اور لباس کے حسبِ منشا طرز و وضع انھی کی مدد سے حاصل ہوتی ہے۔ سیون کی پختگی سے مُراد وہ سلائی ہے جو کپڑے کے کناروں کو صاف سُتھرا اور پکّا کرنے کے لیے کی جاتی ہے۔ اور اس کی مدد سے کپڑے کے کناروں سے دھاگے بھی نہیں نِکلتے۔ اس کے علاوہ لباس کی سلائی میں پائداری آ جاتی ہے۔ لباس کی سلائی کے لیے عموماً چار قسم کی سیون استعمال ہوتی ہیں۔

1 — سادہ سلائی یا سیون (Plain Seam)
2 — گم سلائی (French Seam)
3 — اُوپر کی ہُوئی سلائی (Lapped Seam)
4 — بند اور جمی ہُوئی سلائی (Flat Fell Seam)

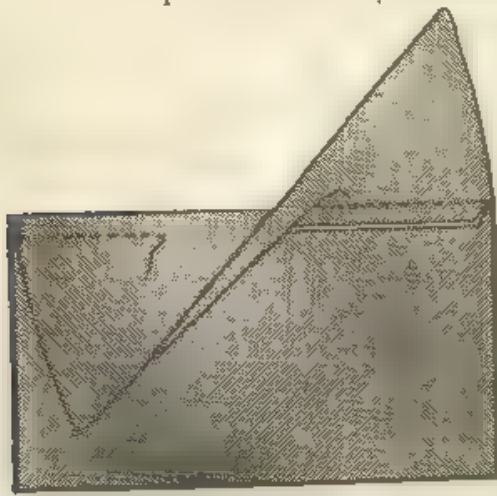
1-سادہ سلائی

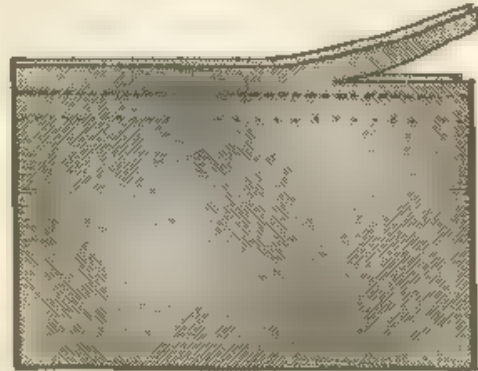
لباس کی سلائی میں اس کا استعمال سب سے زیادہ ہوتا ہے اور یہ سُوتی، ریشمی اور اُونی کپڑوں پر استعمال ہوتی ہے۔ اس میں کپڑے کی سیدھی طرف اندر اور اُلٹی طرف باہر رکھی جاتی ہے۔ اس سیون کے کناروں کی پختگی درج ذیل طریقوں سے کی جاتی ہے۔

(i) سادہ سلائی کے کناروں کو Pinking Shears یا سادہ قینچی سے اس شکل میں کاٹ لیا جاتا ہے جس سے کپڑے کے سروں سے دھاگے نہیں نکلتے۔ زیادہ دھاگا نکلنے والے کپڑوں پر مشین سے بخیہ کریں۔

(ii) سادہ سلائی کے کناروں کو 3 س م اندر موڑ کر مشین کے لمبے ٹانکے سے بخیہ کریں۔ اس کو Edge Stitching کہتے ہیں۔

(iii) سادہ سلائی کے کناروں پر وتری ٹانکے (Over Cast) لگائے جاتے ہیں۔ یہ ٹانکے سلائی کے بعد سوئی دھاگے سے لگائے جاتے ہیں۔

2- گم سلائی

جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے۔ س سلائی میں کنارے اس طرح سے بند کر دیے جاتے ہیں کہ کسی قسم کے بیلے ہوئے سرے نظر نہیں آتے۔ یہ سلائی عموماً باریک کپڑوں پر کی جاتی ہے۔ جن کے سرے سیدھی طرف سے نظر آتے ہوں۔ یہ سلائی بھاری اور موٹے کپڑوں کے لیے موزوں نہیں ہے۔ اس کے علاوہ یہ خم دار جگہوں اور گہرائی میں استعمال نہیں ہوسکتی۔ سیدھی سلائیوں میں یہ نرم و نفیس رہتی ہے۔

(i)

(ii)

بنانے کا طریقہ

(i) کپڑے کی اُلٹی طرف اندر ور سیدھی طرف باہر رکھ کر سلائی کریں۔ یہ سلائی کنارے کے بالکل ساتھ ساتھ ہونی چاہیے

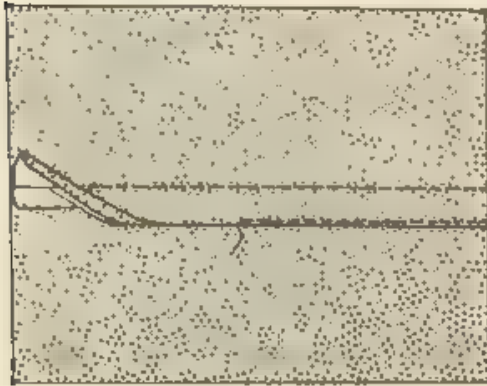
(ii) اُلٹی طرف سے سادہ سلائی کی طرح سی لیں۔ اگر پہلی سلائی کے سرے چوڑے ہوں اور دوسری سلائی میں نظر آئیں تو ان کو پہلے تھوڑا سا کاٹ لیں تاکہ دوبارہ سلائی کرنے سے کپڑے کے سرے نظر نہ آئیں۔

3 اُوپر کی ہوئی سلائی

یہ سلائی چنٹ والے، جھول دار اور پلیٹ والے حصّوں کی سلائی کو بٹھانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ زنانہ و مردانہ کُرتوں پر بھی کی جاتی ہے۔ اس میں سادہ سلائی کی طرح ایک سلائی کی جاتی ہے۔ چنٹ والے اور جھول دار حصّوں کے لیے پہلے اُلٹی طرف سے سلائی کی جاتی ہے اور پھر سیدھی طرف سے سلائی کو استری کر کے اس پر اس طرح سے سلائی کی جاتی ہے کہ چنٹ یا جھول والا حصّہ اچھی طرح بیٹھ جائے۔

4- بند اور جمی ہوئی سلائی

یہ سلائی مردانہ کپڑوں پر کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بچّوں کے کھیل کے کپڑوں اور جینز (Jeans) وغیرہ پر بھی ہوتی ہے۔ یہ بہت پائدار اور آرام دہ سلائی ہے۔ لیکن گولائی والے اور پلیٹ والے حصّوں پر مشکل سے ہوتی ہے۔

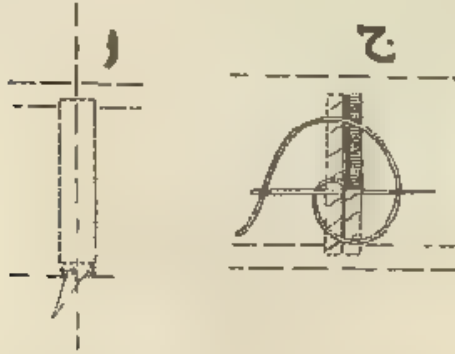
بنانے کا طریقہ

(i) کپڑے پر سادہ سلائی کریں۔

(ii) کپڑے کے دونوں سرے ایک طرف کو موڑ کر استری کر لیں۔

(iii) اندر والے سرے کو تقریباً آدھا کاٹ لیں۔

(iv) دوسرے چوڑے سرے کو موڑ کر کاٹے ہوئے سرے کے اُوپر رکھ کر سلائی کریں۔

کاج بنانا

کاج عام طور سے دوہری پٹی پر بنائے جاتے ہیں اور دو رُخ میں بنتے ہیں۔ یعنی عمودی رُخ میں اور اُفقی رُخ میں۔

1۔ عمودی رُخ کا کاج

اس رُخ کے کاج میں دونوں طرف دھاگے کا بند (Bar) بنتا ہے۔

بنانے کا طریقہ

(i) کاج کی لمبائی کا تعین بٹن کے لحاظ سے کریں اور 2 س م پر ہاتھ سے یا مشین سے بخیہ کریں۔ (شکل ا)

(ii) کاج کو درمیان سے کاٹ لیں اور کناروں پر وتری ٹانکے (Over Cast) کریں۔ (شکل ب)

(iii) دائیں سے بائیں طرف کاج ٹانکا کریں اور ایک سرے پر پہنچ کر دھاگے کے دو ٹانکے سیدھے لے کر کنارہ پکا کرلیں۔ (شکل ج)

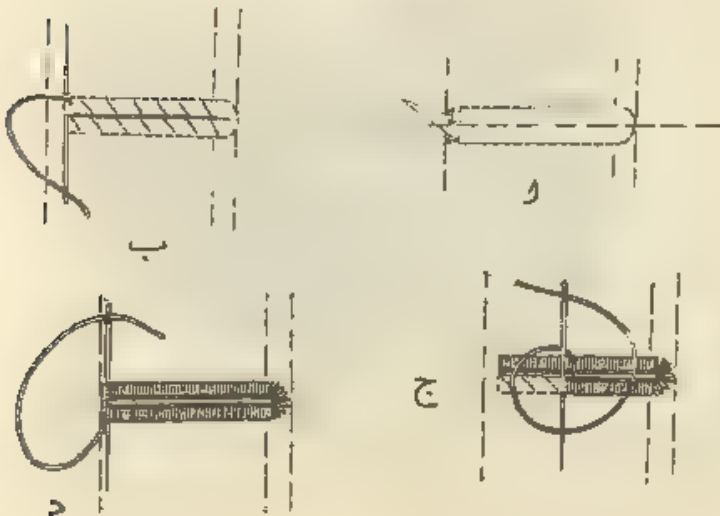
(iv) یہی عمل دُہرائیں۔ کاج تیار ہے۔ (شکل د)

2۔ افقی رُخ کا کاج

اس رُخ کے کاج کے ایک سرے پر دھاگے کا بند (Bar) ور دُوسری طرف کے سرے پر کاج ٹانکے کو پنکھے کی شکل میں بنایا جاتا ہے۔

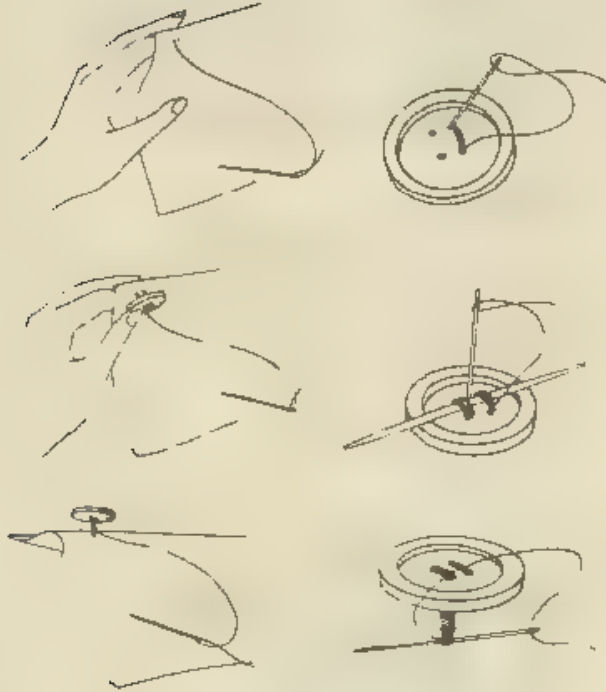
ا۔ کاج کے سائز کا تعین بٹن کے لحاظ سے کریں اور 2 س م پر مشین یا ہاتھ سے بخیہ کریں (شکل ا)

ب۔ کاج کو درمیان سے کاٹ لیں اور کناروں پر وتری ٹانکے کریں۔ (شکل ب)

ج۔ دائیں سے بائیں طرف کاج ٹانکا کریں۔ لمبائی ختم ہونے پر ٹانکوں کا رُخ گولائی میں موڑتی جائیں اور دُوسری طرف بھی کاج ٹانکا کرتے ہوئے دُوسرے کنارے پر سُوئی لائیں۔ (شکل ج)

د۔ اس حصّے میں سُوئی سے سیدھے سیدھے دو ٹانکے ہیں اور کنارہ پکّا کرلیں۔ (شکل د)

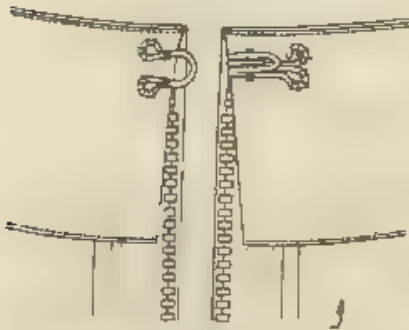
بٹن لگانا

بٹن عموماً دو یا چار سوراخ والے ہوتے ہیں اور تقریباً ایک ہی طریقے سے لگائے جاتے ہیں۔

لگانے کا طریقہ

1۔ شکل کے مطابق بٹن کے اُوپر پن رکھیں۔ سُوئی میں دوہرا دھاگا ڈالیں اور سُوئی ایک سوراخ سے نکال کر دُوسرے سوراخ میں ڈالیں۔ یہی عمل دو تین بار دُہرائیں۔

2۔ اب پن کو نکال لیں اور بٹن کو اُوپر سے ہاتھ سے پکڑیں۔ کپڑے کے اُوپر اور بٹن کے درمیان والے حصّے میں سُوئی والے دھاگے سے بند باندھ دیں۔ اس طرح قمیض پر لگا ہُوا بٹن مضبُوط رہتا ہے اور اس میں کھچاؤ پیدا نہیں ہوتا۔

ہُک لگانا

آمنے سامنے والی پٹی پر گول ہُک لگایا جاتا ہے۔ (شکل ا) اور نیچے آنے والی پٹی پر سیدھا ہُک لگایا جاتا ہے۔ (شکل ب)

لگانے کا طریقہ

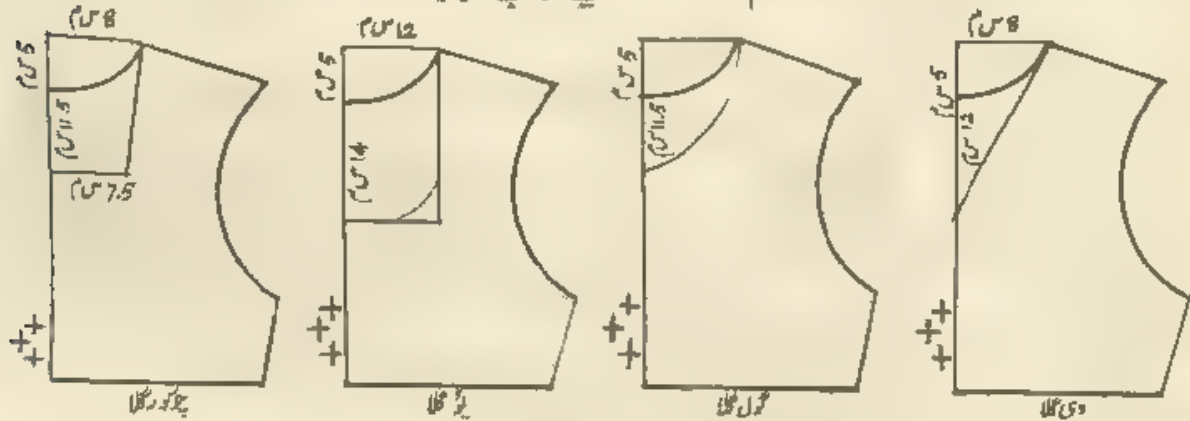
1۔ ہُک لگانے کے لیے پٹی پر جگہ کا تعیّن کر کے چاک سے نشان لگائیں۔

2۔ ہُک کا کُنڈے والا سِرا دونوں سوراخوں میں سے ٹانکے لے کر مضبُوط کریں۔ اس کے بعد سُوئی کو کپڑے کے نیچے سے سیدھی طرف نکال کر دو تین ٹانکے لگائیں اور نیچے کی طرف گزار کر پکّا کرلیں۔

3۔ دُوسری پٹی پر ہُک کا دُوسرا حصّہ پہلے حصّے کے سامنے رکھیں۔ اور دونوں سوراخوں میں سے اوپر نیچے ٹانکے لے کر پکّا کرلیں۔

قمیض کے بُنیادی گلے بنانا

قمیض پر عموماً چار قسم کے بنیادی گلے بنتے ہیں۔ مثلاً گول، چوکور، وی اور یُو گلا۔ ہر گلے کا خاص سائز ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اچھا لگتا ہے۔ لیکن پسند کے مطابق گلے کا سائز چھوٹا یا بڑا کیا جا سکتا ہے۔ یہاں پر ان چاروں کا مناسب سائز دیا گیا ہے۔ ان کو سمجھنے کے بعد پہلے کاغذ پر گلا کاٹ کر دیکھ لیں۔ لیکن مہارت ہونے پر قمیض کا ڈرافٹ بناتے ہُوئے پسند کے مطابق گلے کا ڈیزائن بنالیں۔ قمیض میں کُرتے والا گلا بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کا بنیادی سائز 23 س م ہے۔ اس کے اگلے حصّے میں پٹّی بنتی ہے جو پسند کے مطابق بڑی چھوٹی کی جا سکتی ہے۔

مختلف قسم کے گلے کے لیے مناسب سائز

بنانے کا طریقہ

قمیض کے گلے پر پٹّی درج ذیل طریقوں سے لگائی جاتی ہے۔

(i) سیدھی پٹّی (Shaped Or Fitted Facing)

(ii) اریب یا ترچھی پٹّی (Bias Facing)

(iii) مغذی (Piping)

(i) سیدھی پٹّی لگانے اور کاٹنے کا طریقہ

1۔ قمیض کو لمبائی کے رُخ تہ لگا کر ناپ کے مطابق گول گلا کاٹ لیں۔

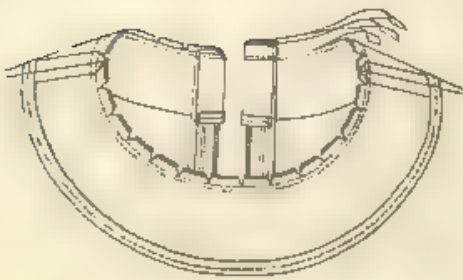
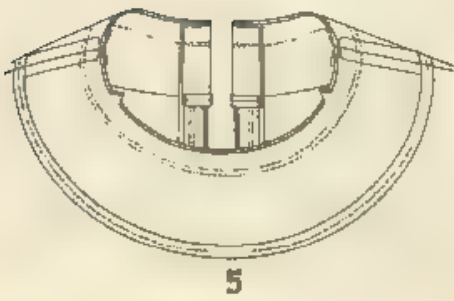
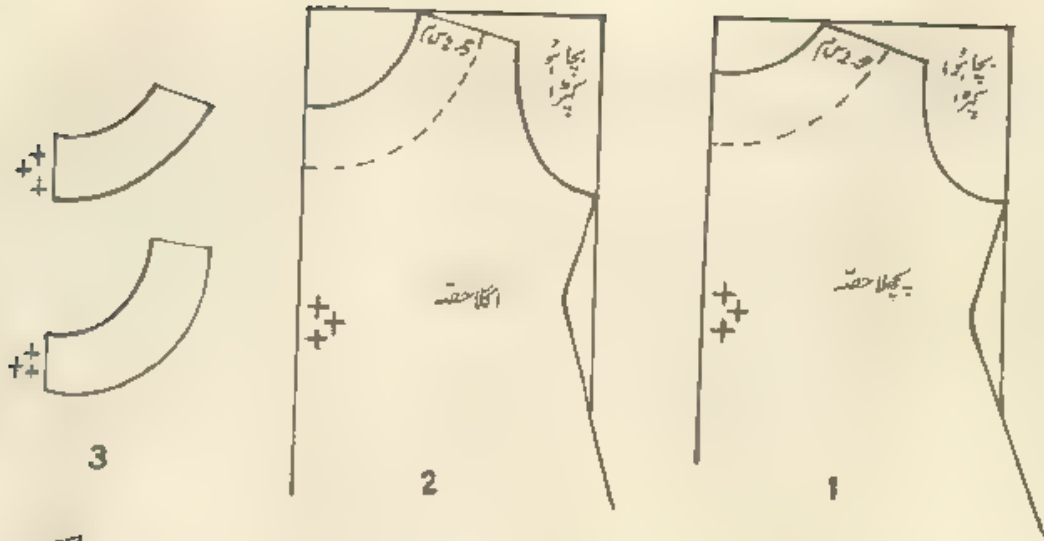
2 اب بچے ہُوئے کپڑے کا 25 س م مربع ٹکڑا لے کر لمبائی کے رُخ تہ لگائیں اور اس پر قمیض کا اگلا حصّہ رکھ کر گلے کی شکل کو ٹریس کرلیں۔ اب 2.5 س م چوڑائی پر گلے کی شکل کے مطابق نشان لگائیں اور اس نشان پر کپڑا کاٹ لیں۔

3۔ قمیض کے پچھلے حصّے کے لیے بھی یہی عمل دُہرائیں اور جس جگہ سے اگلے حصّہ کے گلے کی کٹائی

3 2 1

4

5

6

کی گئی ہے۔ اسی جگہ پچھلا حصہ رکھ کر ٹریس کرلیں اور 2.5 س م پر گلے کی چوڑائی کا نشان لگا کر کپڑا کاٹ لیں۔

4۔ کاٹی ہوئی دونوں پٹیوں کو کندھوں سے سی لیں۔ قمیض کے کندھوں کی سلائی بھی کرلیں اور قمیض کے کندھوں کے ساتھ رکھ کر گولائی میں سلائی کرلیں۔

5۔ کندھے کی سلائیوں کو استری کرکے جمالیں اور پٹی کے سرے کو 3 س م موڑ کر کچا کرلیں۔

6۔ اب پٹی کو سیدھی طرف سے قمیض کی اُلٹی طرف موڑیں ۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ٹک لگائیں اور سلائی کو اچھی طرح بٹھالیں تاکہ پٹی سیدھی طرف سے نظر نہ آئے۔ اس کو کچا کرلیں اور پھر اس پر ترپائی کرلیں۔ مکمل ہونے پر استری کرلیں۔

(ii) اریب یا ترچھی پٹی کاٹنے، جوڑنے اور لگانے کا طریقہ

اریب پٹی تانے اور بانے کے 45 ڈگری کے زاویے پر کاٹی جاتی ہے۔ یہ نہایت لچکدار ہوتی ہے اور لباس میں گولائی والے حصّے کو مکمل کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

(i)

کاٹنے کا طریقہ

(i) کپڑے کو لمبائی سے چوڑائی کے رُخ اس طرح موڑیں کہ تکون بن جائے۔ (شکل 1)

(ii) تہ پر استری کریں اور 2.5 ، 2.5 س م پر نشان لگا کر پٹی کاٹ لیں۔پٹی کا ایک سرا چوڑا اور دُوسرا تنگ بنے گا۔

(ii)

(iii) لمبی پٹی بنانے کے لیے دو پٹیوں کو آپس میں ملا کر جوڑنا ضروری ہے۔اس کے لیے دونوں پٹیوں کو آپس میں اس طرح رکھیں کہ ایک پٹی کی سیدھی طرف اُوپر اور دُوسری پٹی کی اُلٹی طرف اُوپر ہو۔سادہ کپڑے کی صُورت میں پٹی کا چوڑا حصّہ آمنے سامنے رکھنے سے بھی پٹی ٹھیک جُڑ جاتی ہے۔

(iv) ایک پٹی کو دُوسری پٹی کے اُوپر اس طرح رکھیں کہ ایک چوڑا حصّہ دُوسری پٹی کے تنگ سرے پر آئے۔اس طرح دونوں چوڑے سرے متضاد سمت میں آئیں گے۔ نیچے دیے ہُوئے طریقے سے سلائی کریں اُلٹی طرف سے سلائی کھول کر استری کرلیں۔

(v) تیار ترچھی پٹی کے دونوں طرف سے بڑھے ہُوئے سرے کاٹ لیں۔قمیص کے گلے پر یہ ترچھی پٹی اس طریقے سے لگائی جائے گی۔

(iii)

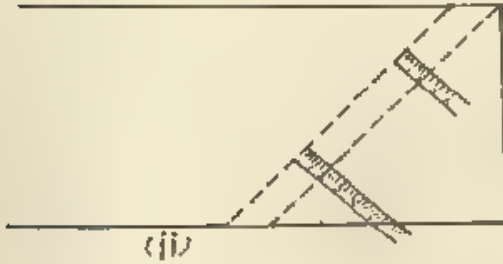
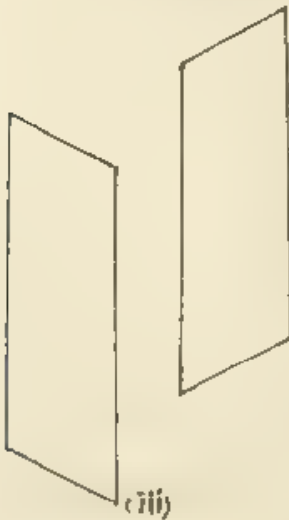
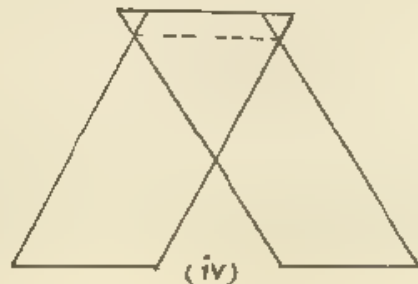
(v)

(iv)

(i)

(ii)

(iii)

(iv)

(i) گلے کے سائز کے مطابق پٹی کاٹ لیں۔ گلا خواہ گول ہو یا وی۔ پٹی اندازے سے اس سائز کی بنائی جائے گی۔

(ii) قمیض کے کندھے کی سلائی کریں۔

(iii) پٹی کے ایک سرے کو قمیض کی سیدھی طرف سے کندھے پر رکھ کر کچا کرتے ہوئے پورے گلے پر لگانے کے بعد دوسرے سرے کو سامنے دیے ہوئے طریقہ سے سی لیں۔

(iv) مشین سے سلائی کریں اور تھوڑے تھوڑے فاصلے پر قینچی سے ٹک لگائیں۔

(v) پٹی کو اندر موڑ لیں اور باہر کی طرف سے سلائی کو اچھی طرح بٹھائیں تاکہ سیدھی طرف سے پٹی نظر نہ آئے۔

(vi) پٹی کا سرا 6 س م موڑ کر قمیض کے ساتھ کچا کریں اور ترپائی کرنے کے بعد استری کریں۔

3۔ قمیض کے گلے پر مغزی لگانے کا طریقہ

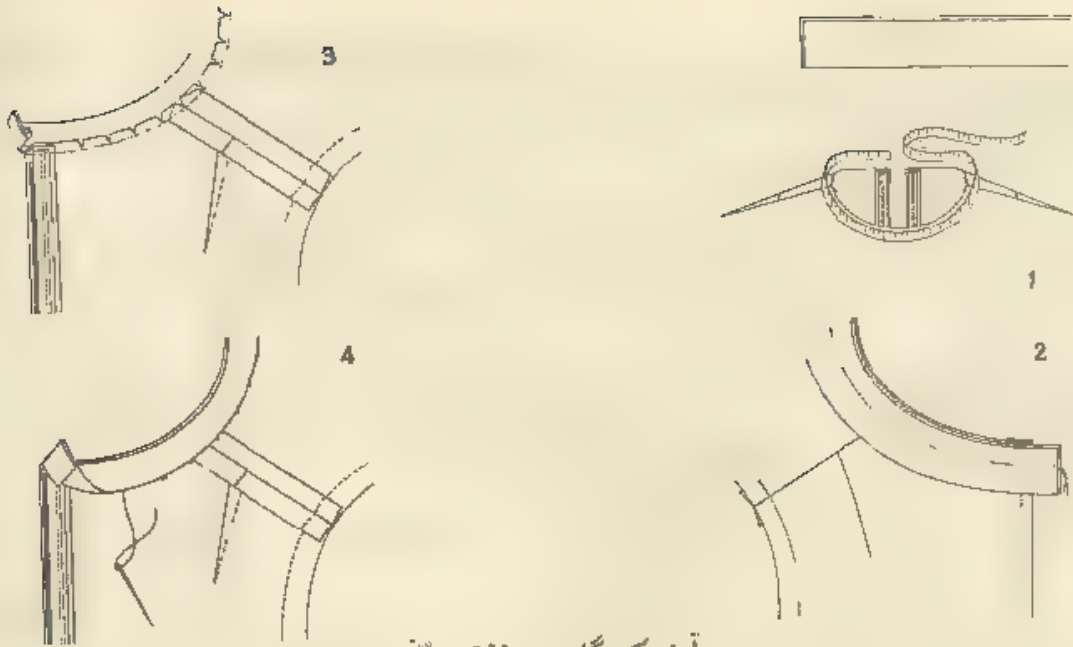
مغزی لگانے کے لیے ہمیشہ ترچھی پٹی استعمال کی جاتی ہے۔ مغزی لگانے سے پہلے قمیض کے گلے کے کنارے پر مشین سے بخیہ کریں۔ اس سے گلے کی شکل صحیح رہتی ہے۔

1۔ 2.5 س م چوڑی ترچھی پٹی کاٹ لیں۔ اس کی لمبائی قمیض کے گلے کے برابر یا ذرا بڑی ہونی چاہیے۔

2۔ قمیض کے کندھے کی سلائی کر لیں اور دونوں طرف سے سلائی کو پھیلا کر استری کریں۔ سیدھی طرف پٹی رکھ کر قمیض کے کندھے سے کچا کریں۔ اندر کی طرف سے مغزی کھینچ کر رکھیں۔ ختم ہونے پر دونوں سرے آپس میں سی لیں۔ مشین سے سلائی کریں۔ مغزی چھوڑ کر باقی سلائی تھوڑی سی کاٹ دیں۔

3۔ گلے کی مغزی کو باہر کی طرف رکھ کر استری کریں۔

4۔ قمیض کی سیدھی طرف سے مغزی کو اندر کی طرف موڑیں اور پہلی سلائی کے اوپر لا کر کچا کر لیں۔ بعد میں ترپائی کریں۔ خیال رہے کہ ترپائی کرتے ہوئے ٹانکے پہلی سلائی کے بخیوں میں سے لیے جائیں تاکہ قمیض کی سیدھی طرف سے گلے پر ٹانکے نظر نہ آئیں۔

قمیص کے گلے پر مغذی لگانا

قمیص میں کُرتے والی پٹی بنانا

(اس میں دائیں طرف کاج اور بائیں طرف بٹن لگاتے ہیں، پٹی کی کٹائی اور سلائی کے لیے نمبروں کے ساتھ ساتھ اشکال کے نمبر بھی دیکھتی جائیں۔

1۔ سیدھی طرف سے قمیص کے گلے کے درمیان سے 6 س م دائیں طرف نشان لگا کر 20 س م (آٹھ انچ) لمبائی میں کاٹیں اور آخر میں دونوں طرف چھوٹا سا ٹک لگائیں۔

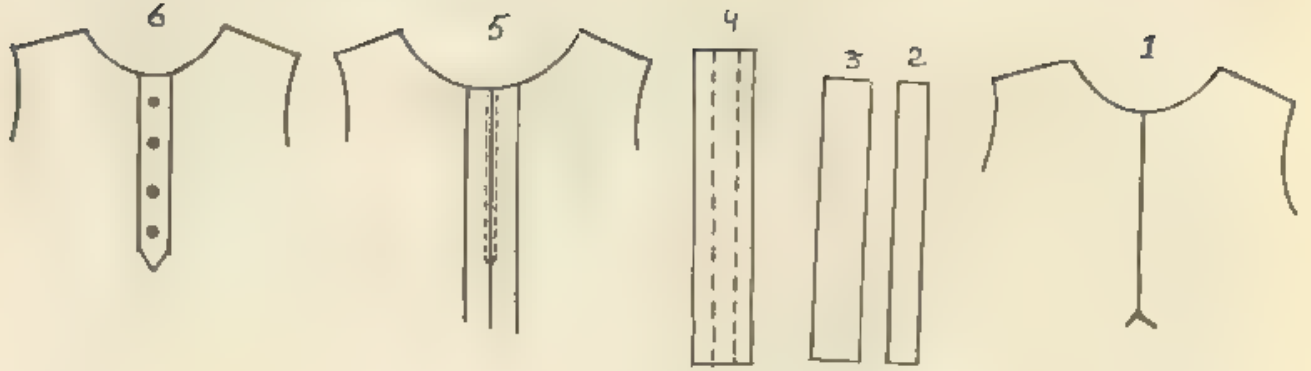
2۔3۔ دو پٹیاں کاٹیں۔ جن میں ایک 4 س م چوڑی اور 23 س م لمبی اور دُوسری 7.5 س م چوڑی اور 23 س م لمبی ہو

4۔ 4 س م × 23 س م پٹی کو لمبائی کے رُخ تین برابر حصّوں میں تہ کریں۔ بہتر ہے کہ استری کریں

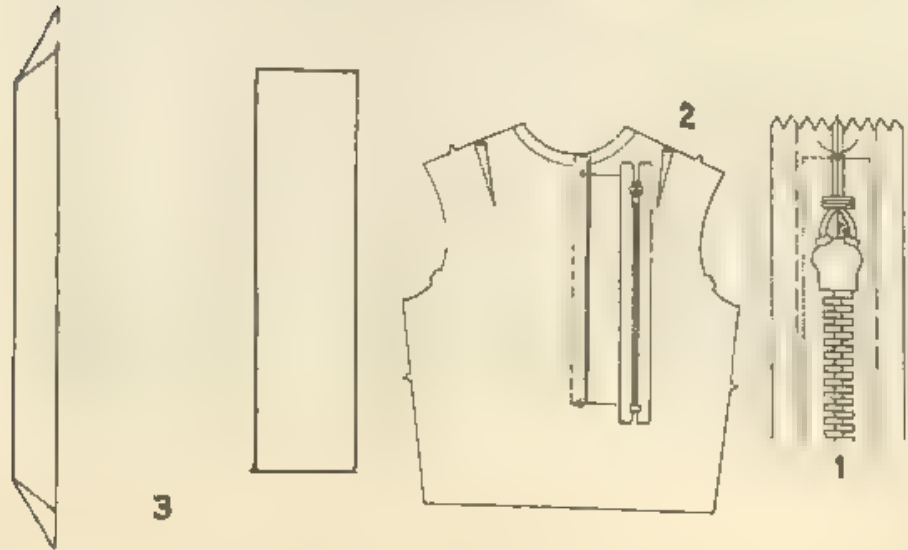
5۔ تہ کی ہوئی پٹی قمیص کی کاٹی ہوئی لمبائی میں چوڑے حصّے کی طرف اس طرح رکھیں کہ پٹی کا 6 س م والا حصّہ باہر کی طرف ہو۔ اُوپر سے ذرا سا کنارہ موڑ کر پٹی نیچے رکھ کر مشین سے سلائی کر لیں اس پٹی پر بٹن لگائے جائیں گے۔

6۔ 7.5 س م × 23 س م پٹی کا ایک لمبائی والا سرا قمیص کی پٹی کی دُوسری طرف لگا کر سی لیں اور اندر کی طرف موڑ کر ترپائی کر لیں

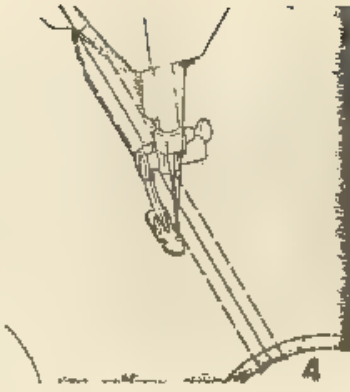
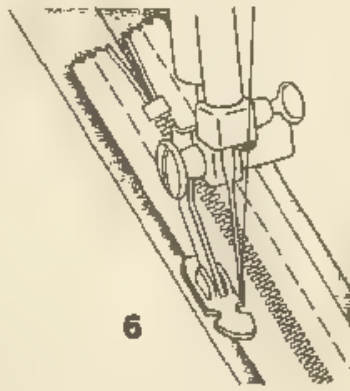
7۔ 7.5 س م × 23 س م پٹی ترپائی کرنے کے بعد نچلی پٹی پر اس طرح رکھیں کہ بند کرنے پر یہ ایک دُوسرے کے اُوپر آئے۔ نیچے سے شکل کے مطابق موڑ کر ترپائی کریں۔

8۔ نچلی پٹی پر بٹن اور اُوپر والی پٹی پر کاج بنالیں۔

قمیص میں کرتے والی پٹی بنانا

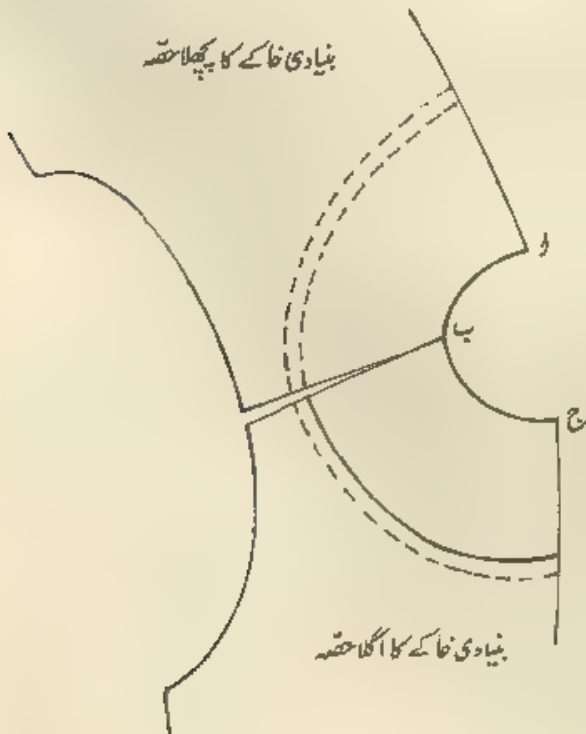
قمیص کے پچھلے حصے میں زِپ لگانا

قمیص کے پچھلے حصے میں لگائی جانے والی زپ کپڑے کے رنگ کے مطابق ہونی چاہیے۔ لگانے سے پہلے زپ کو کھول کر اور بند کر کے دیکھنا ضروری ہے ورنہ زپ خراب ہونے پر سلائی میں مشکل پیش آتی ہے۔ زپ لگانے کے لیے ہدایات کے نمبروں کے ساتھ ساتھ اشکال کے نمبر بھی دیکھتی جائیں۔

1۔ زپ۔

2۔ زپ کی لمبائی سے 5 س م (دو انچ) چوڑی کپڑے کی پٹی کاٹ لیں۔

3۔ پٹی کو لمبائی کے رُخ درمیان سے سیدھی طرف باہر رکھ کر استری کریں اور قمیص کے پچھلے حصے کو بھی درمیان سے لمبائی کے رُخ استری کریں۔

4۔ یہ پٹی قمیص کے پچھلے حصے کی درمیانی
تہ پر سیدھی طرف سے رکھیں اور ایک سرے
سے دُوسرے سرے تک سی لیں۔
5۔ درمیان میں سے قمیص اور پٹی کو کاٹ
کر قمیص کی اُلٹی طرف موڑ لیں۔
6۔ زپ کو پٹی کے نیچے اس طرح رکھیں
کہ کنارے کے ساتھ رہے۔ زپ کھول کر مشین
سے بخیہ کرتے ہُوئے نچلی طرف سے دُوسری
طرف موڑ لیں۔
7۔ زپ کو بند کرلیں اور دُوسری طرف سے
6 س م پر بخیہ کرلیں۔ اس طرح زپ دونوں
طرف سے سِل جائے گی۔

فراک کا کالر بنانا

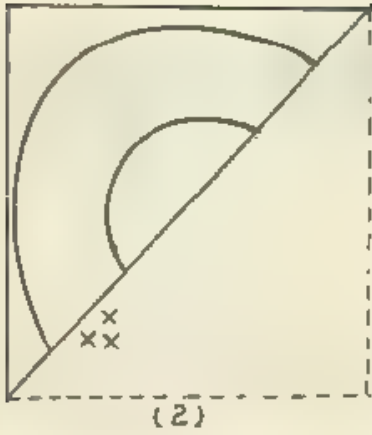
کالر بنانے کے لیے فراک کے بنیادی خاکے سے گلے کا ناپ لیا جاتا ہے۔ بنیادی خاکہ بنانے کا طریقہ کپڑوں کی تیاری والے باب میں تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

1 کالر بنانے کے لیے بُنیادی خاکے کے اگلے
اور پچھلے حصے کو آپس میں اس طرح ملائیں کہ
گلے کی طرف سے سرے مل جائیں لیکن مونڈھے کی
طرف سے 6 س م پچھلا حصہ اگلے حصے کے اُوپر
ہو۔ اس طرح ا سے ب تک کالر کا پچھلا حصہ
اور ب سے ج تک کالر کا اگلا حصہ بنے گا۔
2۔ ا اور ج سے کالر کی چوڑائی 5 س م
ناپ کر پوری گولائی کر لیں۔
3۔ کاٹنے کے بعد 6 س م ناپ کر سلائی
کے لیے نشان لگائیں۔

(2)

(1)

کٹائی کرنا

کالر کی کٹائی دو طریقوں سے کی جاتی ہے۔

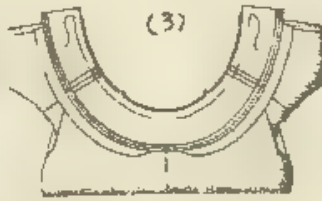
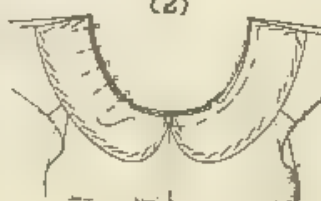
1۔ کالر کا خاکہ کپڑے کی کنی کے رُخ سے دوہری تہ پر پن کرلیں۔ چاک سے نشان لگائیں اور کٹائی کرلیں۔ اسی طرح ایک اور کالر کاٹ لیں۔ کیونکہ کالر ہمیشہ دوہرا بنتا ہے۔ لیکن اس کی کٹائی الگ الگ کی جاتی ہے۔ اس طرح سائز ٹھیک بنتا ہے۔ ورنہ اکٹھا کاٹنے سے کالر چھوٹا بڑا ہوسکتا ہے۔

2۔ دُوسرے طریقے سے کالر کاٹنے کے لیے کپڑے کا چوکور ٹکڑا لیا جاتا ہے۔ جس کا سائز کالر سے تقریباً 10 س م بڑا ہونا چاہیے۔ اس چوکور کو اس طرح دوہرا کریں کہ مثلث بن جائے۔ اب اس مثلث کی دوہری طرف کالر رکھ کر نشان لگائیں اور کٹائی کریں۔

سلائی

1۔ سینے کے لیے ہمیشہ پہلے کالر کو باہر کی طرف سے مشین سے گولائی میں جوڑ لیں۔

2۔ 2.5 س م پر سلائی میں ٹک لگائیں تاکہ کالر اچھی طرح موڑا جاسکے سینے کے بعد کالر کو سیدھا کرلیں۔ فراک کے گلے کے سائز کے برابر 2.5 س م چوڑی ترچھی پٹی کاٹ لیں۔

3۔ فراک کو کندھوں سے سینے اور اگلی یا پچھلی پٹی بنانے کے بعد کالر کو گلے کی پٹی چھوڑ کر لگائیں۔ لیکن ترچھی پٹی کو گلے کے شروع سرے پر رکھیں اور مشین سے سی لیں۔

5۔ اب گلے کی سلائی میں 2.5 س م پر ٹک لگائیں اور ترچھی پٹی موڑ کر ترپائی کریں۔

صحیح ناپ لینے کا طریق کار

آپ پچھلے ابواب میں مناسب ناپ کی اہمیت کے بارے میں پڑھ چکی ہیں۔ یہاں پر آپ کو جسم کے مختلف حصّوں کا ناپ لینے کا طریق کار تصاویر کی مدد سے بتایا گیا ہے۔ ان کو مدِنظر رکھتے ہوئے اپنے جسم کا ناپ لیں تاکہ ڈرافٹ تیار کیا جا سکے۔

1- تیرہ کا ناپ

یہ ناپ دائیں کندھے تک لیا جاتا ہے اس کے لیے فیتہ صحیح جگہ پر رکھنا ضروری ہے۔ ورنہ قمیص کندھے سے نیچے لٹکے گی یا اُوپر چڑھے گی۔ جس سے کھچاؤ پیدا ہوگا۔ تیرے کا ناپ لینے کے لیے فیتے کو صحیح جگہ پر رکھنے کے لیے تصویر نمبر1 کو غور سے دیکھیں۔

1

2- گدّی سے کمر تک کا ناپ

اس ناپ کے لیے فیتہ گردن کی پچھلی درمیانی ہڈی (چھونے پر محسوس ہوتی ہے) پر رکھیں اور لمبائی میں کمر تک لے جائیں۔ یہ ناپ قمیص کا ڈرافٹ بنانے کے لیے لیا جاتا ہے۔ اس لیے ناپ صحیح نہ لینے سے قمیص کی فٹنگ متاثر ہوتی ہے۔ فیتہ کی پوزیشن کے لیے تصویر نمبر2 دیکھیں۔

2

3

3 چھاتی کا ناپ

یہ ناپ چھاتی کے اُبھرے ہُوئے حصّے سے لیں۔ فیتہ نہ زیادہ ڈھیلا رکھیں۔ اور نہ زیادہ کھینچ کر۔ کیونکہ اس طرح ناپ صحیح نہیں ہوگا بلکہ فیتے کے دونوں سرے دائیں یا بائیں ہاتھ کی دو اُنگلیوں اور انگوٹھے سے اس طرح ملائیں (تصویر نمبر 3) کہ صحیح ناپ سامنے سے پڑھا جا سکے۔

4

4۔ کمر کا ناپ

فیتے کو کمر کے گرد اس طرح لائیں کہ فیتہ خود بخود اصل کمر والے حصے میں آ جائے۔ فیتے کے دونوں سروں کے اندر کی طرف اپنے ہاتھ کی دو اُنگلیاں رکھیں (تصویر نمبر 4) تاکہ ناپ بہت تنگ نہ ہو۔

5

5۔ کولھوں کا ناپ

یہ ناپ کمر سے 20 سینٹی میٹر (8″) نیچے لیا جاتا ہے۔ لیکن یہ ناپ قد کے مطابق ہوتا ہے۔ فیتے کو کولھوں کے اُبھار پر رکھ کر (تصویر نمبر 5) دونوں سرے ملائیں اور ناپ لیں۔

6

6- قمیض کی لمبائی

قمیض کی لمبائی فیشن کے مطابق بدلتی رہتی ہے۔ لیکن لمبائی جو بھی ہو اس کے لیے فیتے کو اُوپر کندھے کے پاس (تصویر نمبر6) رکھ کر جتنی لمبائی رکھنی ہو اس کے مطابق ناپ لیں۔ اس ناپ میں غور کریں کہ ذرا سا درمیان سے پکڑا ہُوا ہے۔ سیدھا رکھنے سے قمیض کی لمبائی صحیح نہیں رہتی۔

7- آستین کا ناپ

آستین کے ناپ میں آستین کی لمبائی اور چوڑائی لی جاتی ہے۔ لمبائی کے لیے تصویر نمبر7 کے مطابق فیتہ رکھیں۔ بازو کو خم میں رکھیں۔ فیتے کو کلائی تک لے جائیں اور ناپ لیں۔ اگر آستین تین چوتھائی یا آدھی بنانی ہو تو اس صورت میں بازو سیدھا ہی رکھیں۔ اگر آستین پُوری بنانی ہو تو آستین کی آگے سے چوڑائی کلائی کے ناپ کے مطابق رکھی جائے گی۔ (تصویر نمبر 8) لیکن اگر آستین تین چوتھائی یا آدھی بنانی ہو تو بازو کے اس حصّے پر فیتہ رکھ کر ناپ لیں۔

8

کپڑوں کی تیاری

قمیض کا خاکہ اور اُس کی کٹائی و سلائی

1- خاکہ بنانا جسم کے اگلے اور پچھلے حصّہ کی بناوٹ چونکہ مختلف ہوتی ہے اس لیے دونوں حصّوں کا خاکہ الگ الگ بنایا جاتا ہے۔ ہر حصّے کا خاکہ آدھا بنایا جاتا ہے اور تیار ہونے کے بعد خاکہ ہمیشہ دوہرے کپڑے پر رکھ کر کاٹا جاتا ہے۔ تاکہ دونوں حصّے متوازن کٹیں۔

قمیض کا خاکہ بنانے کے لیے اس کے اگلے، پچھلے حصّے اور آستین کا ڈرافٹ بنایا جاتا ہے۔ اس کے لیے درج ذیل ناپ لیے جاتے ہیں۔

1 —	لمبائی	100 س م	(40")
2 —	تیرہ	36 س م	(14")
3 —	چھاتی	80 س م	(32")
4 —	کمر	70 س م	(26")
5 —	کولھے	90 س م	(36")
6 —	گدّی سے کمر تک کی لمبائی	38 س م	(15")
7 —	آستین کی لمبائی	48 س م	(19")

ڈرافٹ بنانے کے لیے ایک لائن عمودی اور پانچ لائنیں افقی لگائی جاتی ہیں۔ اس کا حساب مندرجہ ذیل طریقے سے کریں اور الگ لکھ کر چارٹ بنالیں۔ یہ ناپ ایک سترہ سالہ لڑکی کا ہے۔

پہلی لائن	ا ب	لمبائی	قمیض کی لمبائی + 5 س م موڑنے کے لیے (عمودی) 100 + 5 = 105 س م
دوسری لائن	ا ج	تیرہ (چوڑائی)	$\frac{1}{2}$ تیرہ = 18 س م (افقی)
تیسری لائن	ج3 ج4	چھاتی	$\frac{1}{4}$ چھاتی + 2.5 س م گنجائش کا حق (افقی) 20 + 2.5 = 22.5 س م
چوتھی لائن	ج5 ج6	کمر	$\frac{1}{4}$ کمر + 2.5 س م گنجائش کا حق (افقی) (یہ لائن گدّی سے کمر تک کے ناپ میں 2.5 س م جمع کرکے لگائی جاتی ہے۔) 17.5 + 2.5 = 20 س م
پانچویں لائن	ج7 ج8	کولھے	$\frac{3}{4}$ کولھے + 2.5 = 25 س م۔ (یہ لائن کمر سے کولھے تک کی لمبائی 20 س م پر لی جائے گی)
چھٹی لائن	ب ج9	دامن	یہ لائن کُل لمبائی پر لی جائے گی (افقی)

قمیص کا اگلا حصّہ

1 - اب = 105 + 2.5 س م (قمیص کے اگلے حصّے میں پہلو کے ڈارٹ کے لیے)

2- اج = 1/2 تیرہ ، ج ج1 = 1/4 چھاتی ، اج3 = 1/2 تیرہ- ان نکات کو آپس میں ملا لینے سے ایک چوکور بنتا ہے-

3- ج3 سے ج4 = 1/4 چھاتی + 1.3 س م

4 - اج5 = گدی سے کمر تک کا ناپ -

5- ج5 سے ج6 = 1/4 کمر + 2.5 س م (ڈارٹ کے لیے)

6- ج7 سے ج8 = 1/4 کولھا + 2.5 س م- یہ لائن ج5 سے 20 س م پر ہے-

7- ب ج9 = ج7 ، ج8

8- اد - 8 س م اور اد1 = 12 س م (یہ سائز پسند کے مطابق بڑا کیا جا سکتا ہے)

9- ج سے ج2، 2.5 س م لے کر د سے ملا دیں- یہ کندھے کی لائن بنے گی-

10- ج2 کو ج4 سے گولائی میں اس طرح ملائیں کہ یہ عمودی لائن ج1 اور ج2 سے 1.3 س م اندر کی طرف ہو-

11- ج4 کو ج6 سے ملائیں- ج6 کو ج8 اور ج9 سے ملا دیں-

کمر کا ڈارٹ بنانے کے لیے

12- ج5 سے ک نشان 9 س م دائیں طرف لگائیں اور ک کے دونوں طرف ک1 اور ک2 1.3 س م پر لگائیں-

13- ک سے 10 س م اُوپر ک3 اور 13 س م نیچے ک4 پر نشان لگائیں- اب ک3 کو ک2 اور ک4 سے ملائیں اور ک3 کو ک1 ک4 سے ملائیں تاکہ ڈارٹ مکمّل ہو جائے-

پہلو کا ڈارٹ بنانے کے لیے

14- ج4 سے نشان گ 10 س م نیچے کی طرف لگائیں-

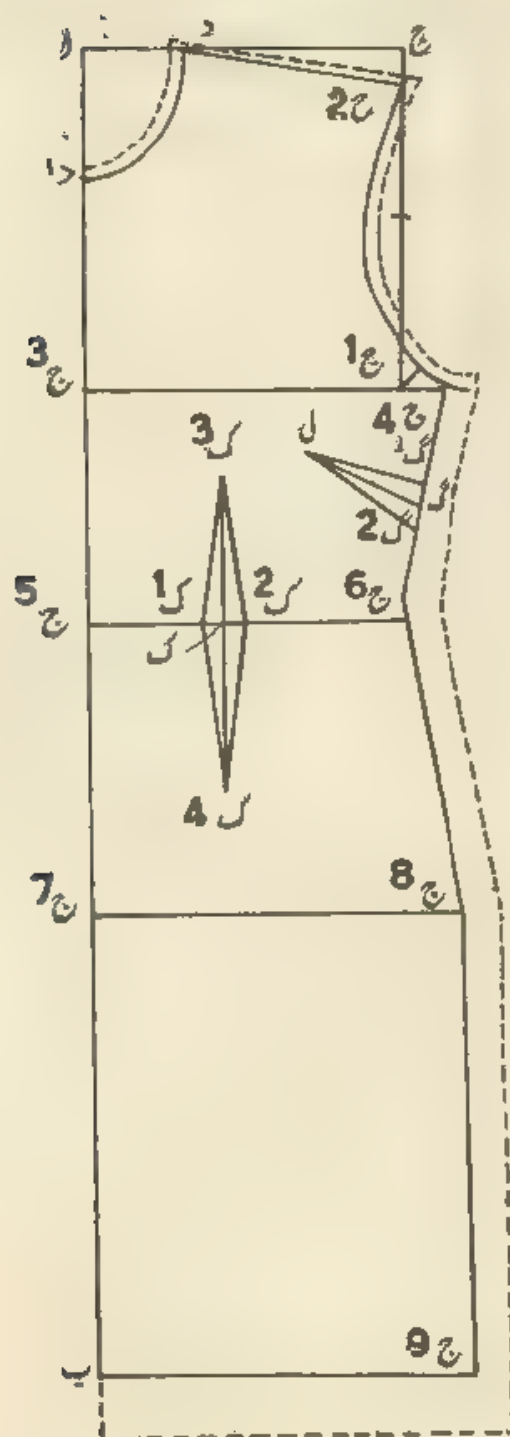
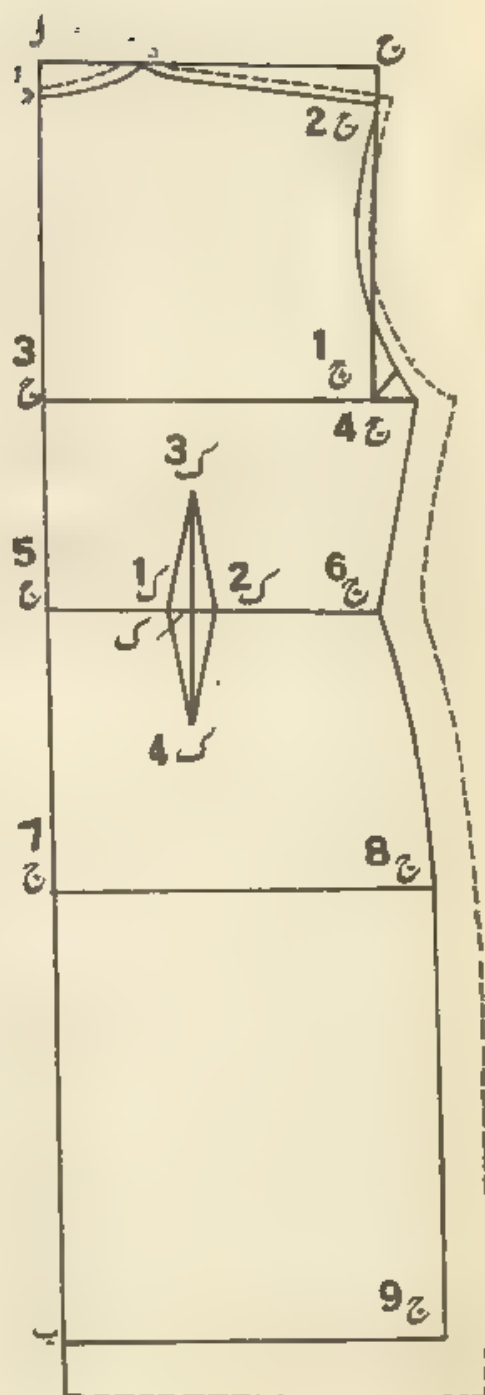
15- نشان ل ک3 سے 2.5 س م اُوپر اور 2.5 س م دائیں طرف لگائیں- اب گ کے دونوں طرف 1.3 س م پر گ1 اور گ2 لگائیں- اور ل کو گ1 اور گ2 سے ملا دیں-

نوٹ :- ڈرافٹ مکمّل کرنے کے بعد اپنی پسند کے مطابق گلے کا ڈیزائن بنالیں-

سلائی کا حق

اطراف میں 2.5 س م اور گولائی والے حصّے پر 1.5 س م سلائی کا حق رکھیں- قمیص کا نچلا حصّہ موڑنے کے لیے 6 س م ترپائی کا حق رکھیں-

قمیض کا پچھلا حصّہ

قمیض کا اگلا حصّہ

قمیض کا پچھلا حصّہ پچھلے حصّے کا ڈرافٹ تقریباً اگلے حصّے کی طرح بنایا جاتا ہے۔ لیکن اس میں مندرجہ ذیل تبدیلیاں کی جاتی ہیں۔

1۔ ا د 1 : 3 س م یہ پچھلے حصّے کے لیے گلے کا سائز ہے۔ اس کو بھی پسند کے مطابق چھوٹا بڑا کیا جاسکتا ہے۔

2۔ ا ج 5 : 17.5 س م جبکہ اگلے حصّے میں یہ 20 س م رکھا جاتا ہے اور پہلو کا ڈارٹ آنے سے یہ برابر ہو جاتا ہے۔

3۔ ج 2 کو ج 4 سے گولائی میں اس طرح ملائیں کہ یہ سیدھی لائن کو چھوتے ہوئے ج 4 سے ملے۔ اس کا فرق اگلے حصّے کے ساتھ ضرور دیکھیں۔

4۔ اگر پچھلے حصّے میں زپ لگانی ہو تو کولھوں سے 6 س م اُوپر رکھ کر زپ کے لیے نشان لگالیں۔

آستین خاکہ بنانے کے لیے آستین کی لمبائی اور چوڑائی ناپ لیں۔ آستین کی لمبائی پسند کے مطابق پوری، آدھی یا تین چوتھائی رکھی جاتی ہے۔ جتنی لمبی آستین رکھی ہو وہاں تک فیتہ سے بازو کو ناپ لیں اور چوڑائی کے لیے قمیض کے اگلے حصّے کے خاکہ سے مونڈھے کی گولائی ناپ لیں۔ آستین کی چوڑائی تیرہ کے ناپ کے برابر رکھی جائے گی۔

سادہ آستین کا خاکہ

خاکہ درج ذیل طریقے سے بنائیں۔

ا ب = 36 س م (14") تیرے کے ناپ کے برابر۔

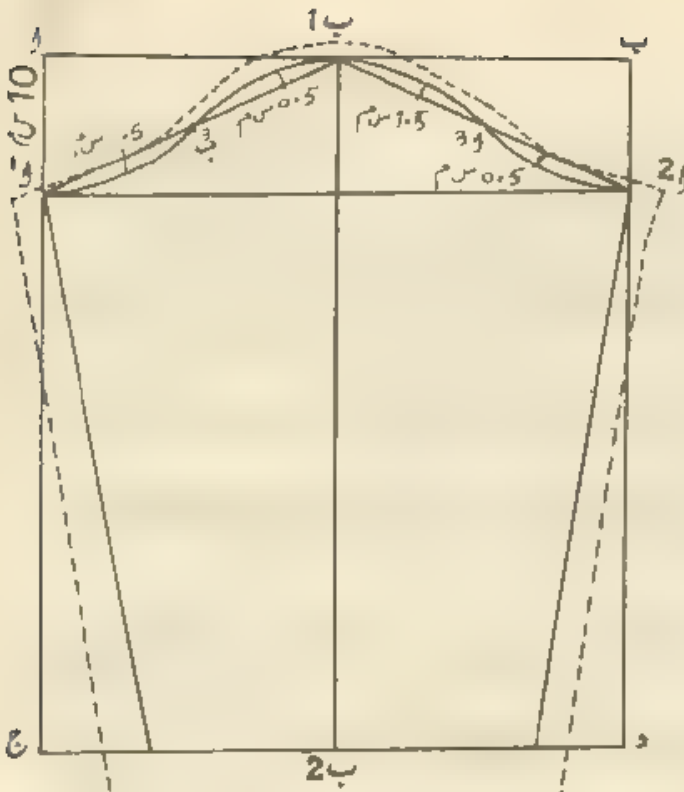
ا ج = 48 س م (19") لمبائی

ب د = ا ج
د ج = ا ب
} ا ب ج د کو آپس میں ملا کر ایک مستطیل بنالیں۔

1۔ ا ب کو لمبائی کے رُخ دو حصّوں میں تقسیم کر کے ب 1 اور ب 2 نشان لگا کر سیدھی لائن میں ملا دیں۔

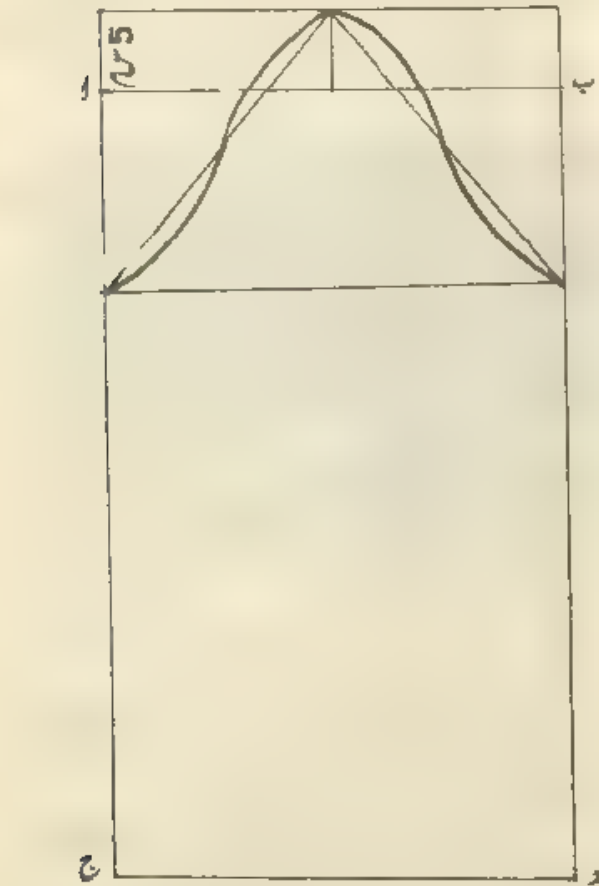
2۔ ا ب سے نیچے ا 1 اور ا 2 نشان 10 س م پر لگائیں اور سیدھی لائن میں ملادیں۔

3۔ ا 2 اور ا 1 کو ب 1 سے ترچھا ملا دیں۔ اب ا 1 اور ب 1 کے درمیان نشان ب 3 لگائیں۔ اسی طرح ا 2 اور ب 1 کے درمیان نشان ا 3 لگالیں۔

4۔ خاکہ میں دیے ہوئے طریقے کے مطابق ا 1 کو ب 3 اور ب 3 کو ب 1 سے اس طرح گولائی میں ملائیں کہ یہ ا 1 اور ب 3 کے نیچے 1.5 س م اور ب 3 اور ب 1 کے اُوپر 0.5 س م ہو۔ اسی طرح ب 1 کو ا 2 سے اس طرح ملائیں کہ یہ ب 1 اور ا 3 کے اُوپر 1.5 س م۔ اور ا 2 کے نیچے 0.5 س م ہو۔

5- ب 2 سے دونوں طرف کلائی کے ناپ کا نصف لے کر ا 1 اور ا 2 سے ملا دیں۔

پف والی آستین کا خاکہ

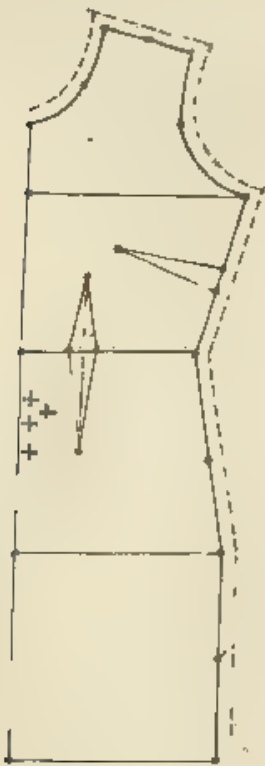
اس آستین کا خاکہ سادہ آستین کے خاکے کی طرح ہی بنایا جاتا ہے لیکن یہ ذرا کھلی بنائی جاتی ہے۔

خاکہ بنانے کے لیے سادہ آستین کی طرح اب ج د لمبائی چوڑائی لے کر اب سے اُوپر 5 س م پر لائن لگائیں اور دیے ہُوئے طریقے سے گولائی کریں۔ اگر آستین کے اگلے حصّے میں (یعنی کلائی والی طرف) چنٹ ڈالنی ہو تو کُل لمبائی میں 5 س م زائد جمع کرلیں۔ اس طرح جھول کے ساتھ لمبائی ٹھیک رہتی ہے۔ یہاں پر یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ اگر پف والی آستین کے نچلے حصّے میں چنٹ ڈالنی ہو تو پف سے 5 س م اُوپر اور نچلی لمبائی میں 4 س م جمع کرنا ضروری ہے۔

اگر آستین پف کے بغیر اور صرف چنٹ والی بنانی ہو تو لمبائی میں 5 س م جمع کرلیں۔ اور پہلوؤں سے آستین سیدھی رکھیں۔ بخیہ لگاکر چنٹ ڈالنے سے چوڑائی برابر آ جاتی ہے۔

2 - قمیض کی کٹائی

جیسا کہ آپ پڑھ چکی ہیں کہ کپڑے کو کاٹنے سے پہلے اسے سکیڑنا، استری کرنا اور دونوں طرف سے سِرے برابر کرنا ضروری ہے۔ اس لیے قمیض کی کٹائی سے پہلے یہ سارے عمل کر لیے جائیں تاکہ کٹائی صحیح ہو سکے۔ اس کے بعد ڈرافٹ کو کپڑے پر پن کرلیں اور خاکے کے اُوپر کے سب نشان کپڑے پر لگالیں۔ یہ نشان درج ذیل طریقوں سے لگائے جا سکتے ہیں۔

1- ڈرافٹ میں سوراخ کرنے کے طریقے سے نشان لگانا

اس طریقے میں نوک دار پنسل استعمال کی جاتی ہے۔ کاغذ کے ڈرافٹ کی سلائی والی لائن پر 5 س م پر پنسل سے اس طرح سوراخ کریں کہ آپ ان سوراخوں کی مدد سے کپڑے پر نشان لگا سکیں ہر حصے میں اس طرح نشان لگائیں کہ اس حصے کو پوری طرح کپڑے پر لایا جا سکے۔ مثلاً کمر کے ڈاورٹ کے لیے سامنے دیے ہوئے طریقے سے دو نشان اُوپر نیچے اور دو درمیان میں لگانے سے ڈارٹ کی لمبائی اور چوڑائی آسانی سے کپڑے پر بن سکے گی۔

اسی طرح پہلو کے ڈارٹ کے لیے ایک نشان بائیں طرف اور دو دائیں طرف لگانے سے پُورا ڈارٹ بن سکے گا۔

کاغذ پر مکمل نشان لگانے کے بعد کپڑے کو لمبائی میں دوہرا تہ کریں۔ یاد رہے کہ کپڑے کی لمبائی اور چوڑائی کاغذ کے ڈرافٹ کی لمبائی اور چوڑائی کے برابر ہو۔ اس پر پن لگانے کے بعد بنائے ہوئے سوراخوں میں پنسل سے کپڑے پر نشان لگائیں۔ ایک طرف نشان لگانے کے بعد خاکہ اُتار لیں اور یہی عمل دُوسری طرف دہرائیں۔ نشان مکمل ہونے پر خاکہ اتار لیں۔ اور نشان لگانے والے چاک سے ساری لائنیں مکمل کریں۔

اسی طریقے سے آستین کے ڈرافٹ پر بھی سوراخ کریں اور کپڑے پر پن کرنے کے بعد نشان لگا لیں ڈرافٹ اُتار کر دُوسری طرف لگائیں تاکہ دُوسری آستین پر بھی نشان لگائے جا سکیں۔ سارے نشان مکمل ہونے پر خاکہ اُتار لیں اور چاک سے نشان مکمل کریں۔

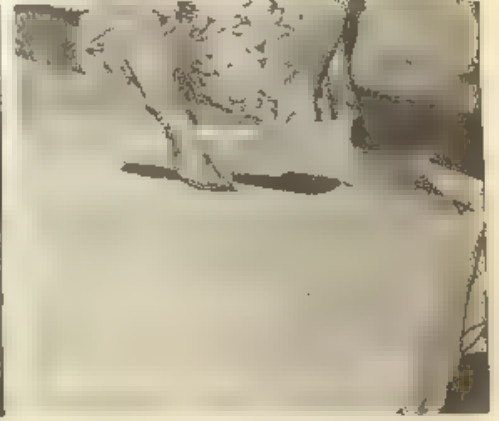
2-کاربن پیپر کے استعمال سے نشان لگانا

اس طریقے میں دو کاربن پیپر استعمال کیے جاتے ہیں - ان کی سیدھی اور اُلٹی طرف اس طرح رکھی جاتی ہے کہ ایک ہی دفعہ خاکے کے سارے نشان کپڑے کے دونوں طرف لگ جاتے ہیں۔ اس کا طریقہ درج ذیل ہے:

1- کاغذ کے خاکے کو تہ والے حصّے سے کپڑے پر پن کریں۔

2- دوسری طرف سے صرف خاکے کو اٹھائیں اور کاربن پیپر (جس کی سیدھی طرف اُوپر ہو) کپڑے اور خاکے کے درمیان میں رکھیں۔ (تصویر نمبر 1)

3- اب دُوسرا کاربن پیپر (جس کی اُلٹی طرف اندر اور سیدھی طرف باہر ہو) کپڑے کی دونوں تہ اُٹھا کر نیچے رکھیں اور پنسل یا ٹریسنگ ویل سے کاغذ کے خاکے سے کپڑے پر ٹریس کریں۔ (تصویر نمبر 2)

4- جتنا لمبا کاربن پیپر ہوگا اتنے حصّے پر نشان لگانے کے بعد کاربن پیپر کو اُٹھا کر آگے کریں اور اسی طریقے سے پُوری قمیض کو ٹریس کریں۔ (تصویر نمبر 3) یہی عمل آستین کے لیے کریں۔

3 2 1

3- دھاگے کی مدد سے نشان لگانا

اس طریقے میں کپڑے کو دوہرا کر کے رکھتے ہیں۔ اس پر ڈرافٹ کو رکھ کر دوہرے دھاگے اور سُوئی سے لمبے لمبے ٹانکے لگائے جاتے ہیں۔ دھاگے کا رنگ کپڑے کے رنگ سے مختلف ہونا چاہیے اس کے بعد ڈرافٹ کو اٹھا کر قینچی سے دھاگے کو کپڑے کی تہ اور کاغذ کے درمیان سے کاٹیں۔ اس طریقے سے دھاگے کی سلائی کپڑے کے دونوں طرف آ جائے گی۔ یہ طریقہ گہرے رنگوں کے لیے مناسب ہے۔ جن پر کسی اور طریقے سے نشان نظر نہیں آتے۔ یہ عمل صرف سیکھنے کے دوران اختیار کرنا ضروری ہے

کیونکہ مہارت ہونے اور طریقہ سمجھ آنے پر کپڑے پر خود بخود ہی نشان لگائے جا سکتے ہیں۔

آستین کی کٹائی اگر کپڑے کا عرض ایک میٹر سے کم ہو تو اکثر جوڑ لگانا پڑتا ہے۔ مہارت ہونے پر جوڑ لگانے والا طریقہ ٹھیک ہے لیکن شروع میں کوشش کریں کہ کپڑے کی چوڑائی اور لمبائی ڈرافٹ سے 5 س م بڑی ہو۔ دی ہُوئی لمبائی اور چوڑائی کے برابر کپڑے کے دو ٹکڑے کاٹ کر اس طرح رکھیں کہ دونوں کی سیدھی طرف اندر ہو۔ ورنہ قمیض کے اگلے حصّے کی گولائی ٹھیک رُخ نہیں آئے گی۔

ڈرافٹ کو پن کرنے کے بعد پنسل سے سوراخوں میں سے نشان لگائیں۔ ڈرافٹ اُتارنے کے بعد نشان مسلسل لائن میں ملا کر کاٹ لیں۔

3 - قمیض کی سلائی

1- قمیض سینے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ گولائی والے حصّوں یعنی گلے اور مونڈھے والے کنارے پر مشین سے 4 س م پر بخیہ لگالیں اس طرح گولائیاں بڑی نہیں ہوتیں۔ ورنہ گلا اور مونڈھے کھنچ جانے کی وجہ سے بڑے ہو جاتے ہیں۔

2- اگر زِپ لگانی ہو تو سب سے پہلے زپ لگالیں۔

3- قمیض کے اگلے اور پچھلے حصّے کے ڈارٹ بنالیں۔

4- قمیض کے اگلے اور پچھلے حصّے کے کندھے آمنے سامنے رکھ کر سلائی کرلیں۔

5- گلا مکمّل کرلیں۔

6- قمیض کے اگلے اور پچھلے حصّے برابر رکھ کر پہلوؤں کی سلائی کرلیں۔ چاک کے لیے فیشن کی مناسبت سے کچھ حصّہ خالی چھوڑ دیں۔

7- اب قمیض کو بغیر آستین لگائے پہن کر شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر دیکھ لیں۔ تاکہ اگر ڈارٹ اُوپر نیچے کرنے ، قمیض تنگ یا ڈھیلی کرنے کی ضرورت ہو تو اس کو درست کرلیا جائے۔

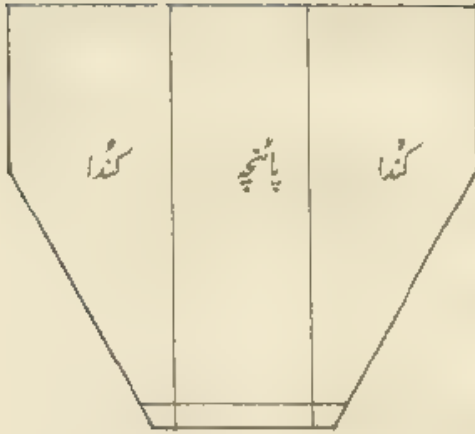
8- آستین کو اطراف سے سی لیں۔

9- آستین کو قمیض کے ساتھ جوڑنے کے لیے آستین سیدھی اور قمیض اُلٹی کر کے آستین کو مونڈھے کے اندر ڈال کر دونوں سیونوں کو ملا کر کچّا کر کے بخیہ لگالیں۔ مہارت ہونے پر کچّا کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اس حصّے میں سلائی 6 س م سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے ورنہ جھول پیدا ہونے کی صورت میں آستین کی فٹنگ ٹھیک نہیں ہوگی۔

10- اگلے اور پچھلے حصّے کے دامن اور چاک کو موڑ کر ترپائی کرلیں۔

شلوار کا خاکہ اور اِس کی کٹائی و سلائی

1- سادہ شلوار

1- خاکہ بنانا

سادہ شلوار بنانے کے لیے دو پائنچے اور چار کندے کاٹے جاتے ہیں۔ لیکن خاکہ صرف ایک پائنچے اور دو کندوں کا بنتا ہے۔ جبکہ کپڑے پر کٹائی کرتے ہوئے دوہری تہ رکھنے سے دو پائنچے اور چار کندے بنتے ہیں۔

خاکہ بنانے کے لیے پائنچے اور کندے کی لمبائی چوڑائی کا ناپ لینا ضروری ہے۔ پائنچے کی چوڑائی عام طور پر فیشن کے مطابق رکھی جاتی ہے اور لمبائی میں شلوار کی کل لمبائی + 5 س م نیفے کے لیے رکھے جاتے ہیں۔ اس طرح اگر شلوار کی لمبائی 100 س م ہے تو 5 س م نیفے کے جمع کرنے سے پائنچہ کی لمبائی 105 س م رکھی جائے گی۔ چوڑائی اگر تیار 40 س م ہے تو 38 س م رکھ کر کٹائی ہوگی کیونکہ 2.5 س م کندے کی چوڑائی پائنچے میں آنے سے چوڑائی پوری ہو جائے گی۔ کندے کی لمبائی کے لیے کچھ حساب کرنا ضروری ہے۔ جو مندرجہ ذیل ہے۔

کندے کی لمبائی = پائنچہ کی لمبائی + میانی + 5 س م (کندے کا حصہ جو پائنچہ میں آتا ہے) اس طرح اگر پائنچہ کی لمبائی 105 س م ہے تو 38 س م + 5 س م جمع کرنے سے 43 س م لمبائی آتی ہے جو کندے کے لیے رکھی جائے گی۔

کندے کی چوڑائی عام طور پر پائنچے کی کل چوڑائی سے 5 یا 7 س م بڑی رکھی جاتی ہے اس کے علاوہ ذاتی پسند اور جسامت کا لحاظ بھی رکھا جاتا ہے۔ اگر زیادہ گھیر والی شلوار پسند ہو تو کندے کی چوڑائی زیادہ رکھی جاتی ہے۔ اسی طرح بھاری جسم والی لڑکی کے لیے بھی کندے کی چوڑائی زیادہ رکھی جاتی ہے۔

لیکن کندے کے اوپر اور نیچے کی چوڑائی کے لیے مندرجہ ذیل فارمولا استعمال کیا جاتا ہے یعنی اوپر سے کندے کی چوڑائی = 1/2 تیار لمبائی۔ مثال کے طور پر اگر شلوار کی تیار لمبائی 100 س م ہے تو کندے کی چوڑائی = 100 ÷ 2 = 50 س م ہوگی۔ نیچے سے کندے کی چوڑائی 5 س م یا ذرا کم رکھی جاتی ہے۔ یہ فارمولا کسی بھی عمر کے فرد کی شلوار کا ڈرافٹ تیار کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

شلوار کا خاکہ درج ذیل مثالی ناپ کو مدنظر رکھ کر تیار کیا جائے گا۔

لمبائی = 100 س م + 5 س م نیفہ و سیون ۔ = 105 س م

میانی = 46 س م (میانی = 1/2 لمبائی - 5 س م = 46 س م)

پائنچہ کی چوڑائی = 38 س م لیکن فیشن کے مطابق اسے تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ (1/4 لمبائی + 5 س م = 25 + 5 = 30 س م۔

شلوار کا ڈرافٹ دو حصوں میں تیار ہوگا یعنی پائنچے اور کندے۔

پائنچہ

1 - پائنچے

1 - ایک عمودی لائین د ج کھینچیں۔

د ج = پائنچے کی لمبائی = 105 س م

2 - د ج سے ایک افقی لائن ب د کھینچیں۔

ب د = پائنچے کی چوڑائی = 38 س م

3 - اس طرح 105 س م لمبی اور 38 س م چوڑی مستطیل بنالیں۔ اطراف پر 1.2 س م سیون کے لیے اور 5 س م نیفے کے لیے نشان لگائیں۔

2 - کندے

1 - ایک افقی لائین د ب کھینچیں۔

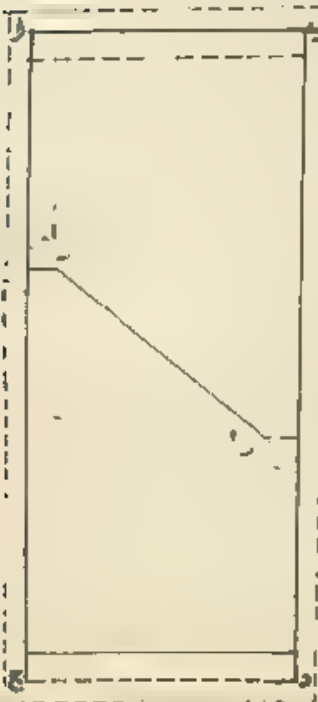
د ب = 45 س م۔

2 - د ب سے دو عمودی لائینیں د ج اور ب د کھینچیں۔

د ب = ج د اور ج کو د سے ملا دیں۔

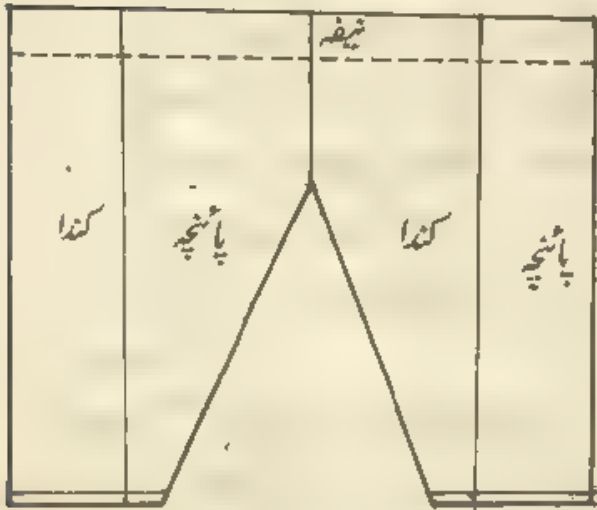
د ج اور ب د = پائنچہ کی لمبائی + میانی + 5 س م

= 105 + 38 + 5 = 148 س م

3 - اب د سے د¹ اور د سے د¹ میانی کے ناپ کے برابر نشان لگا کر ترچھا ملائیں۔ د¹ سے 2.5 س م نیچے اور د¹ سے 2.5 س م اوپر نشان لگا کر سیدھی لائین میں ملائیں۔ اس طرح یہ لمبائی پائنچہ کی لمبائی کے برابر ہو جائے گی۔ اطراف پر 1.5 س م سیون کے لیے اور 5 س م نیفے کے لیے نشان لگائیں۔

2- شلوار کی کٹائی

عام سوتی کپڑے کا عرض 90 س م ہوتا ہے۔ جبکہ ریشمی کپڑے 110 س م عرض میں بھی ہوتے ہیں۔ عرض کے مطابق کپڑے کو دوہرا کر کے کاغذ پہ بنایا ہوا خاکہ پن کر کے کاٹ لیں۔ اس طرح دو پائنچے بن جائیں گے۔ اب کپڑے کو دوبارہ دوہرا کر کے کاغذ پہ بنا ہوا کندے کا خاکہ پن کریں اور نشان لگا کر کٹائی کریں۔

3- شلوار کی سلائی

شلوار کی سلائی بہت آسان ہے یہ سلائی مندرجہ ذیل طریقے سے ہوگی۔ ایک پائنچے کے دونوں طرف لمبائی کے رُخ ایک ایک کندا اس طرح لگائیں کہ میانی ایک ہی رُخ آئے۔ اسی طرح دوسرے پائنچے کے ساتھ باقی کے دو کندے سی لیں۔ اب دونوں طرف سے میانی آمنے سامنے سے ملا کر سی لیں۔ اس کے بعد نیفہ بنائیں۔ آخر میں پائنچوں کے نیچے فیشن کے مطابق چوڑی پٹی لگا کر پائنچے بنالیں۔ پائنچے کے لیے پٹی کپڑے کے کنی والے حصے سے لیں۔ دوہری پٹی میں کپڑے کی ایک تہ بکرم کی رکھ کر پائنچے کے نیچے لگائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اکہری پٹی کے ساتھ بکرم کی تہ بھی لگائی جا سکتی ہے۔ مزید برآں یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ پٹی کی لمبائی پائنچہ کی نچلی چوڑائی سے 7 س م بڑی رکھی جاتی ہے۔ تاکہ موڑنے کے بعد اوپر والے حصے کے برابر آ سکے۔

2- بیلٹ والی شلوار

1- خاکہ بنانا

بیلٹ والی شلوار بنانے کے لیے ایک پائنچے، دو کندے اور ایک بیلٹ کا ڈرافٹ بنایا جاتا ہے۔ لیکن کپڑے پر دو پائنچے، چار کندے اور ایک بیلٹ قطع کرتے ہیں۔ اس کا ڈرافٹ بنانے کے لیے کل لمبائی میں سے بیلٹ کی لمبائی منفی کی جاتی ہے۔ باقی ناپ سے پائنچہ اور کندے سادہ شلوار کی طرح بنائے جاتے ہیں۔

ڈرافٹ بنانے کے لیے مندرجہ ذیل ناپ لیے جاتے ہیں۔

لمبائی = 100 س م
کولھے = 90 س م
بیلٹ کی لمبائی = 18 س م
میانی = 40 س م

پائنچے کا ڈرافٹ بنانے کے لیے کل لمبائی میں سے بیلٹ کے لیے 18 س م نکالنے سے لمبائی 82 س م رہ جاتی ہے۔

ا ج ب د = 82 س م (لمبائی)

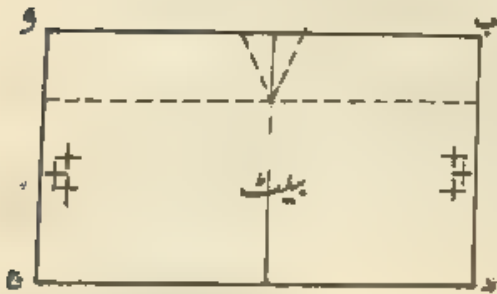
ا ب ج د = 40 س م (چوڑائی)

کندے مندرجہ ذیل طریقے سے بنائیں۔

کندے کی لمبائی - پائنچہ کی لمبائی + میانی (18 س م بیلٹ کے نکالنے کے بعد)

+ 2.5 سم (سیون کے لیے) = 82 + 22 + 2.5 = 105 س م

اسی طرح ا ب = 40 س م

ا ج = 104 س م

اب ج د مستطیل بنا کر ا سے 22 س م نیچے ا سے اور د سے 22 س م اوپر د نشان لگائیں۔ ا سے 25 س م دائیں اور د سے 2.5 س م بائیں طرف لے کر دیے ہوئے طریقے سے نشان لگا کر ملا دیں۔ کندے کا ڈرافٹ مکمل ہو جائے گا۔

بیلٹ کی لمبائی = کمر سے کولھوں کا ناپ + 5 س م نیفہ و سیون =

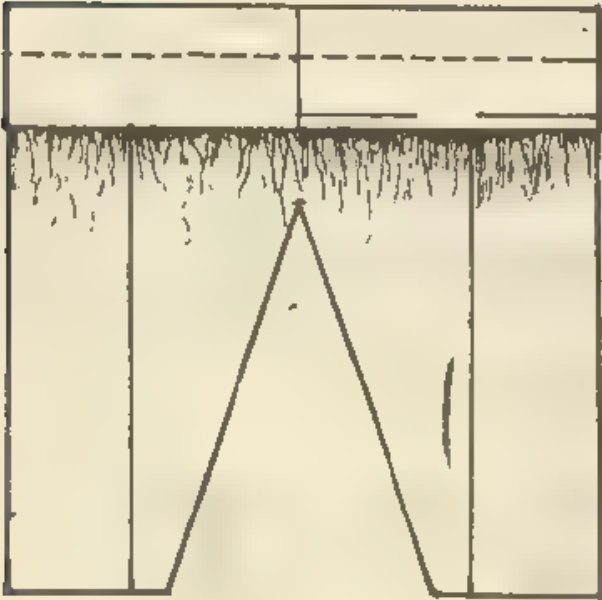
= 18 + 5 − 23 سم

بیلٹ کی چوڑائی = کولھوں کا ناپ + 15 س م (آسائش کا حق)

سلائی کا حق :- پائنچے اور کندے کی اطراف پر 1.3 س م سلائی کے حق پر دیے ہوئے طریقے سے نشان لگا لیں۔

2- شلوار کی کٹائی

کپڑے کو لمبائی کے رُخ دوہرا کر لیں اور پائنچے کا خاکہ پن کرنے کے بعد کاٹ لیں۔ کپڑے کو دوبارہ دوہرا کریں اور کندے کا ڈرافٹ پن کرنے کے بعد کاٹ لیں۔ اس طرح چار کندے بن جائیں گے۔ بیلٹ کے ڈرافٹ کو دوہرے کپڑے پر پن کرنے کے بعد کاٹ لیں۔ کپڑے پر کٹائی کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ کپڑا کسی طرح بھی ضائع نہ ہو۔ اس لیے کپڑے کے عرض کے مطابق اندازہ لگائیں۔ کہ پائنچے اور کندے کس طرح سے کاٹے جائیں کہ بیلٹ کے درمیان میں صرف جوڑ آئے۔

3- شلوار کی سلائی

1 ۔ سادہ شلوار کی طرح پائنچے اور کندے سی لیں۔

2 ۔ بیلٹ کو درمیان سے سی کر نیفہ بنا لیں۔

3 ۔ پائنچوں کے درمیان میں دونوں طرف اس طرح چنٹ ڈالیں یا ڈارٹ بنائیں کہ فاصلہ دس دس سینٹی میٹر رہ جائے۔ تقریباً ساری چنٹ یا پلیٹ سامنے کی طرف آئے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ڈارٹ کا رُخ اندر کی طرف ہو۔

4 ۔ شلوار کے پچھلے حصے میں دو پلیٹ دائیں طرف اور دو پلیٹ بائیں طرف بنا لیں یا چنٹ ڈال لیں۔

5 ۔ بیلٹ کو درمیان سے شلوار کے درمیان تک ملا کر پن کریں اور ساری بیلٹ کو شلوار کے ساتھ ملا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر پن لگائیں یا کچا کر لیں۔ بعد میں مشین سے سلائی کر لیں۔

6 ۔ پائنچوں کے نیچے پٹی لگا لیں۔ پٹی کی چوڑائی پسند اور فیشن کے مطابق رکھی جاتی ہے۔ عام طور پر پٹی 6 س م چوڑی اور پائنچے کی لمبائی سے 7.5 س م بڑی رکھی جاتی ہے تاکہ پائنچے کے اوپر والے حصے کے برابر آسکے۔ یہ پٹی کنی کے رُخ لی جاتی ہے۔ دوہری پٹی کے درمیان میں ایک تہ بکرم یا ہم رنگ کپڑے کی رکھ کر لگائیں۔

ایک سال کے بچّے کا فراک

ایک سال کے بچّے کا ناپ لینا چونکہ مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا ایک خاص مقررہ ناپ لے کر بُنیادی خاکہ تیار کیا جاتا ہے اور ڈیزائن کے مطابق اس میں تبدیلی کی جاتی ہے۔ اس عمر کے بچوں کے فراک عموماً یوک والے ہوتے ہیں۔ تاکہ بچوں کو آسانی سے پہنائے اور اتارے جا سکیں۔

فراک کا بُنیادی خاکہ درج ذیل طریقے سے بنایا جاتا ہے۔

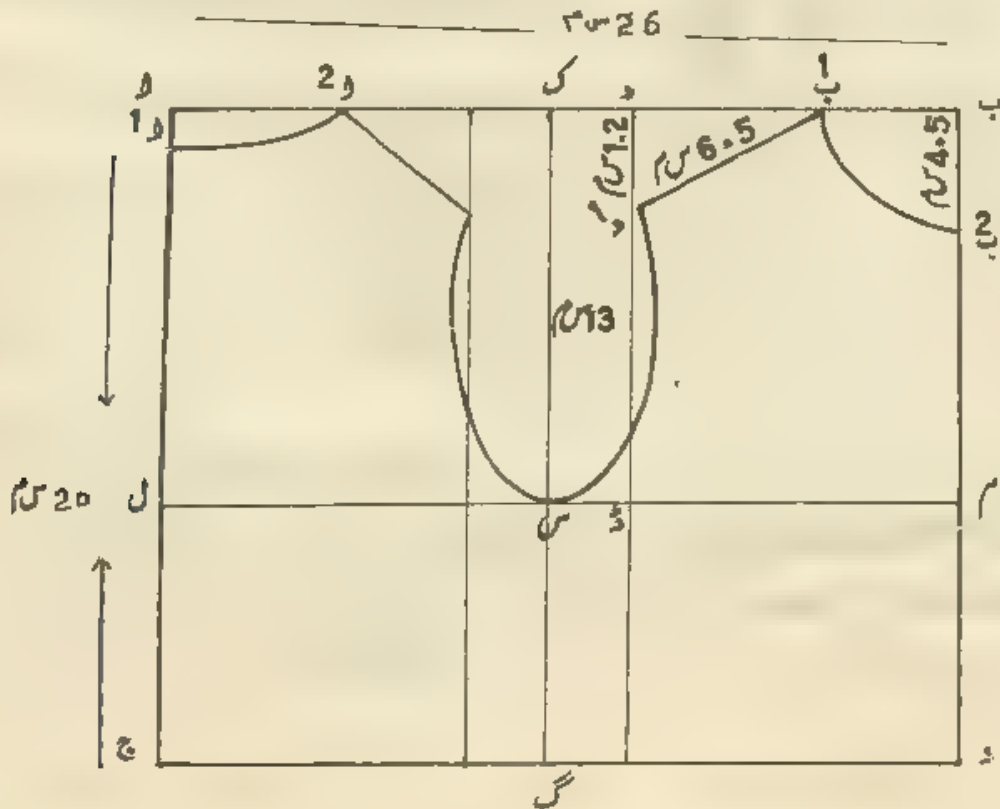
فراک کے بنیادی خاکہ کا ڈرافٹ

ا ب = 26 س م
ا ج = 20 س م

ا ج = ب د اور ا ب = ج د

1 ا ب کے نصف پر نشان ک لگائیں۔ اسی طرح ج د کے نصف پر نشان گ لگائیں۔ ک گ کو سیدھی لائین میں ملا لیں۔

2 ۔ اگلے حصّے کا گلا بنانے کے لیے ا ب لائین پر ب سے 4.5 س م نیچے اور بائیں طرف 4.5 پر نشان ب1، ب2 لگا کر گولائی میں ملا لیں۔

3 ۔ کندھا بنانے کے لیے ب1 سے 6.5 س م پر نشان د لگائیں۔ د سے 1.2 س م نیچے نشان د1 لگائیں۔ ب1، د2 کو ترچھا ملا لیں۔

4 ـ مونڈھے کی گولائی بنانے کے لیے د سے 13 س م نیچے نشان ڈ لگائیں اور د کو ڈ سے سیدھی لائین میں ملا لیں۔ $ڈ^1$ سے ڈ تک گولائی کریں۔

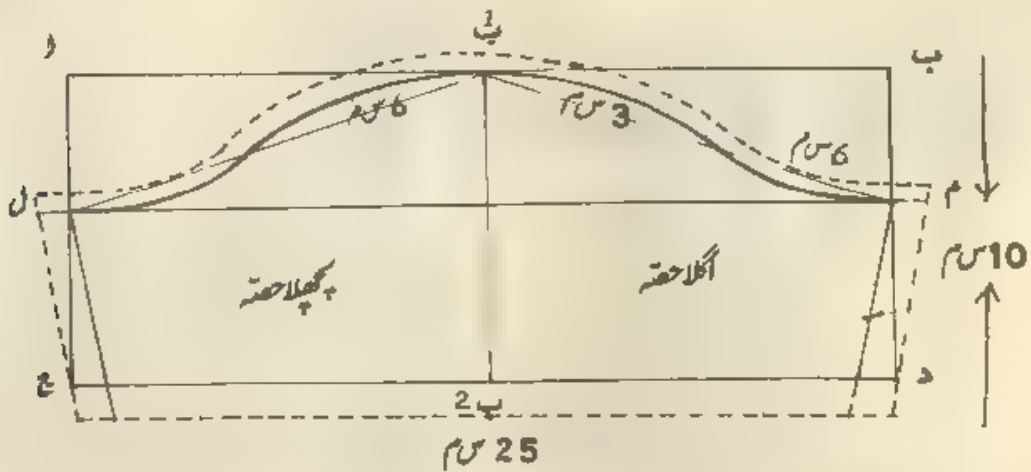
5 ـ پچھلے حصّے کا گلا بنانے کے لیے ا سے 2 س م نیچے کی طرف نشان $ڈ^1$ لگائیں۔ ا ب لائین پر ا سے 4.5 س م پر نشان $ڈ^2$ لگائیں۔ $ڈ^1$ کو $ڈ^2$ سے گولائی میں ملا لیں۔ پچھلے حصّے کا کندھا بھی اگلے حصّے کی طرح بنے گا۔ مونڈھے کی گولائی بھی خاکہ کے مطابق کریں۔

6 ـ فراک کے بنیادی خاکہ کا ڈرافٹ مکمل ہے۔ اسے کاٹ کر دوسرے کاغذ پر ٹریس کریں اور پھر 1 س م سلائی کے حق پر نشان لگائیں۔

آستین

ضروری ناپ

آستین کی چوڑائی = 25 س م ، آستین کی لمبائی = 10 س م

کاغذ پر ا ب ج د مستطیل بنائیں۔ جس میں ا ب = 25 اور ا ج = 10 س م۔ ا ب اور ج د کے نصف پر نشان $ب^1$ ، $ب^2$ لگا کر سیدھی لائین میں ملا لیں۔ ا اور ب سے 3.7 س م نیچے نشان ل م لگائیں اور ان کو سیدھی لائین میں ملا لیں۔ ل اور م کو $ب^1$ سے ملائیں۔ آستین کا پچھلا حصہ بنانے کے لیے ل $ب^1$ کے نصف پر نشان لگائیں اور خاکہ کے مطابق نیچے 3 س م اور اوپر 6 س م نشان لگا کر گولائی میں ملا لیں۔ اسی طرح آستین کا اگلا حصہ بنانے کے لیے م ب 1 کے نصف پر نشان لگائیں اور اوپر 3 س م اور نیچے 6 س م نشان لگا کر گولائی میں ملا لیں اور 6 س م سلائی کا حق رکھ کر نشان لگا لیں۔ اطراف میں 2.5 س م اور پچھلے حصّے میں 5 س م سلائی کا حق رکھ کر نشان لگا لیں۔

فراک کے مختلف ڈیزائن بنانا

بچّوں کے فراک کے مختلف ڈیزائن بنانے کے لیے بُنیادی خاکہ ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ بُنیادی خاکہ سے مختلف ڈیزائن بنانے کے لیے درج ذیل نکات کو مدِنظر رکھنا ضروری ہے۔

1 ــ فراک کا ڈیزائن اچھی طرح سے دیکھنے کے بعد بُنیادی خاکہ بنائیں۔

2 ــ ڈیزائن کے مُطابق بنیادی خاکے میں نشان لگائیں۔

3 ــ دیئے ہوُئے نشان سے خاکہ کاٹ کر مختلف حصّے الگ الگ ٹریس کریں۔

4 ــ جن حصّوں میں چنٹ نہ ڈالنی ہو۔ وہاں سلائی کی گنجائش کے لیے 6 س م پر نشان لگائیں۔

5 ــ باقی حصّے میں چنٹ یا پلیٹ کے لیے پسند کے مطابق 10 یا 13 س م آگے بڑھائیں اور نشان لگائیں۔

یہاں پر یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ فراک کے بُنیادی خاکے کا ڈرافٹ بنانے کے بعد ہر حصّے کا قطع کرنا اور سلائی کی گنجائش کا حق رکھنا ضروری ہے ورنہ فراک کا سائز چھوٹا ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ اگر یوک میں کوئی پلیٹ وغیرہ ڈالنے ہوں تو اُن کے لیے بھی گنجائش رکھنی ضروری ہے۔

اگلے صفحات پر فراک کے دو نمونے بنانے کے لیے ڈرافٹ بنانے کا طریقہ دیا گیا ہے اس کے مطابق ڈرافٹ تیار کریں۔ فراک کی کٹائی و سلائی درج ذیل طریقے سے کی جائے گی۔

فراک کی کٹائی اور سلائی

فراک کے لیے عموماً دوہری یوک لگائی جاتی ہے۔ جو خوبصورت لگتی ہے۔ لیکن اکہری یوک بھی لگائی جا سکتی ہے۔ دوہری یوک بنانے کے لیے دو اگلے حصے اور چار پچھلے حصے کاٹے جاتے ہیں اور ان کی سلائی فراک کے نمونے کے مطابق کی جاتی ہے۔

فراک کے نمونہ نمبر 1 کی کٹائی و سلائی کا طریقہ

1 ــ خاکہ کا اگلا حصہ کپڑے کی دوہری تہ پر رکھ کر اگلے حصّے کا یوک کاٹ لیں۔

2 ــ خاکہ کا پچھلا حصہ کپڑے کی دوہری تہ پر رکھ کر پچھلے حصّے کا یوک کاٹ لیں۔

3 ــ خاکہ نمبر 3 اور 4 الگ الگ کپڑے کی دوہری تہ پر رکھ کر کاٹ لیں۔ لیکن پچھلے حصّے کو درمیان میں سے پٹی بنانے کے لیے کاٹ لیں۔

1 ــ یوک کا ایک اگلا حصہ اور دو پچھلے حصے لے کر کندھے سے سلائی کر لیں۔ اسی طرح دوسرا اگلا حصہ باقی کے دو پچھلے حصّوں کے ساتھ سی لیں۔

2 ـ دونوں حصّوں کی سیدھی اطراف اندر رکھ کر پچھلے حصّے کی پٹی سے سلائی شروع کریں اور گلے کی گولائی سے سلائی کرتے ہوئے دوسری طرف پٹی پر ختم کردیں۔ اگر فراک بغیر آستین کے بنانا ہے تو مونڈھے کی گولائی بھی سی لیں۔ سیدھا کرنے پر دوہری یوک تیار ہے جو صرف نچلی طرف سے کھلی ہے۔ یہ حصّہ فراک کے نچلے حصّے کے ساتھ سلے گا۔

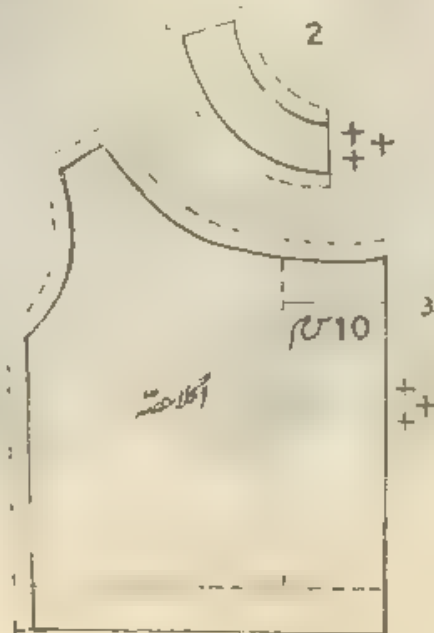
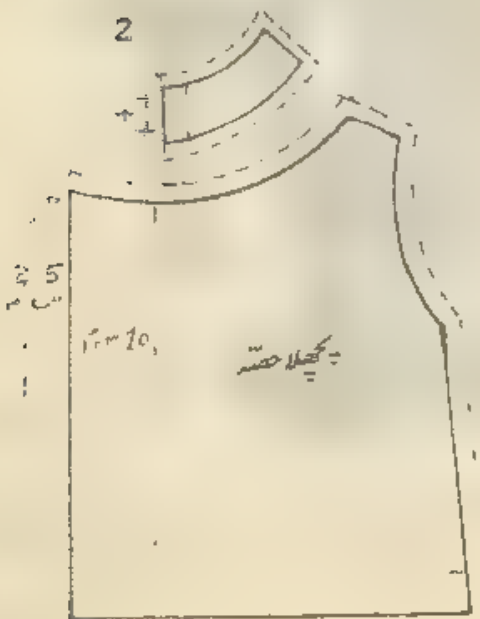
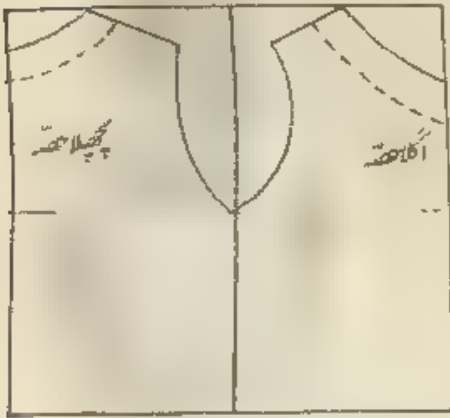
3 ـ نچلے حصّے کی سلائی پہلو سے کریں اور چنٹ ڈال کر یوک کے سائز کے برابر کریں۔

4 ـ یوک کا اندر والا حصّہ سلائی کے اوپر موڑ کر استری کریں۔
آستین والے فراک کے لیے یوک سینے کے بعد آستین کی سلائی کریں۔

ایک سال کے بچّے کے فراک کے لیے مناسب ڈیزائن

فراک (نمونہ نمبر 1) کا ڈرافٹ بنانا

1 ۔ بنیادی خاکے میں یوک کا نشان لگائیں۔
2 ۔ یوک کو قطع کریں اور سلائی کی گنجائش دیتے ہوئے طریقے سے لگائیں۔
3 ۔ یوک کے نچلے حصے کی لمبائی فرک کی مبائی کے برابر رکھ کر سلائی کی گنجائش رکھ کر نشان لگائیں اور چنٹ کے لیے 10 س م گنجائش کے نشان لگائیں۔
4 ۔ پچھلے حصے میں اس عمل کو دوہرائیں لیکن اس میں اوپر کی پٹی کے لیے اوپر 2 س م اور نیچے کی پٹی کے لیے 2-5 س م رکھ کر نشان لگائیں۔

1

فراک (نمونہ نمبر 2) کا ڈرافٹ بنانا

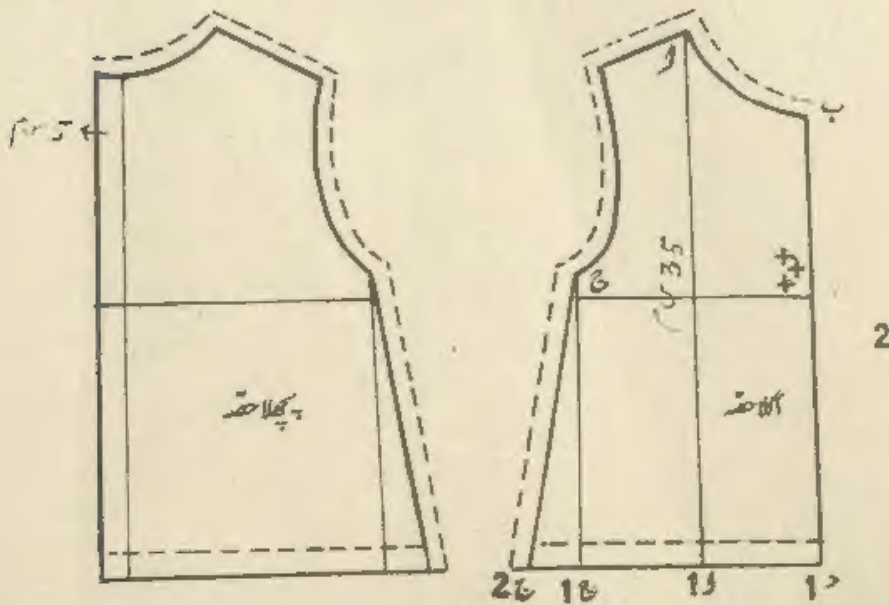
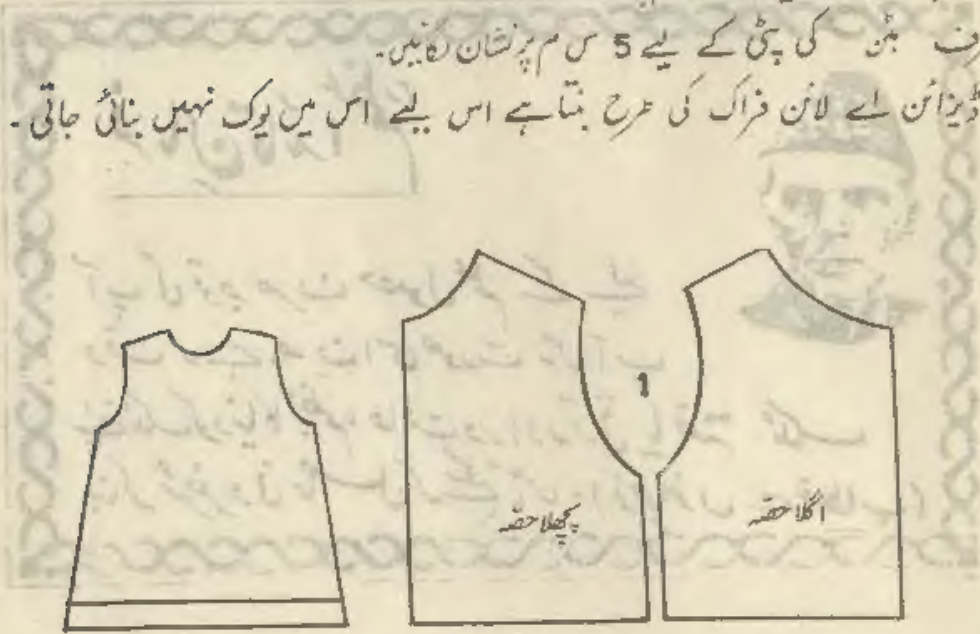
1 ۔ بنیادی خاکے کو ٹریس کریں۔

2 ۔ اگلے اور پچھلے حصّے میں کندھے سے نیچے کل لمبائی 35 س م رکھ کر ن و د 1 لگائیں۔
مونڈھے اور گلے سے نیچے کی طرف لائن ب د 1 اور ج ج 1 لگائیں۔

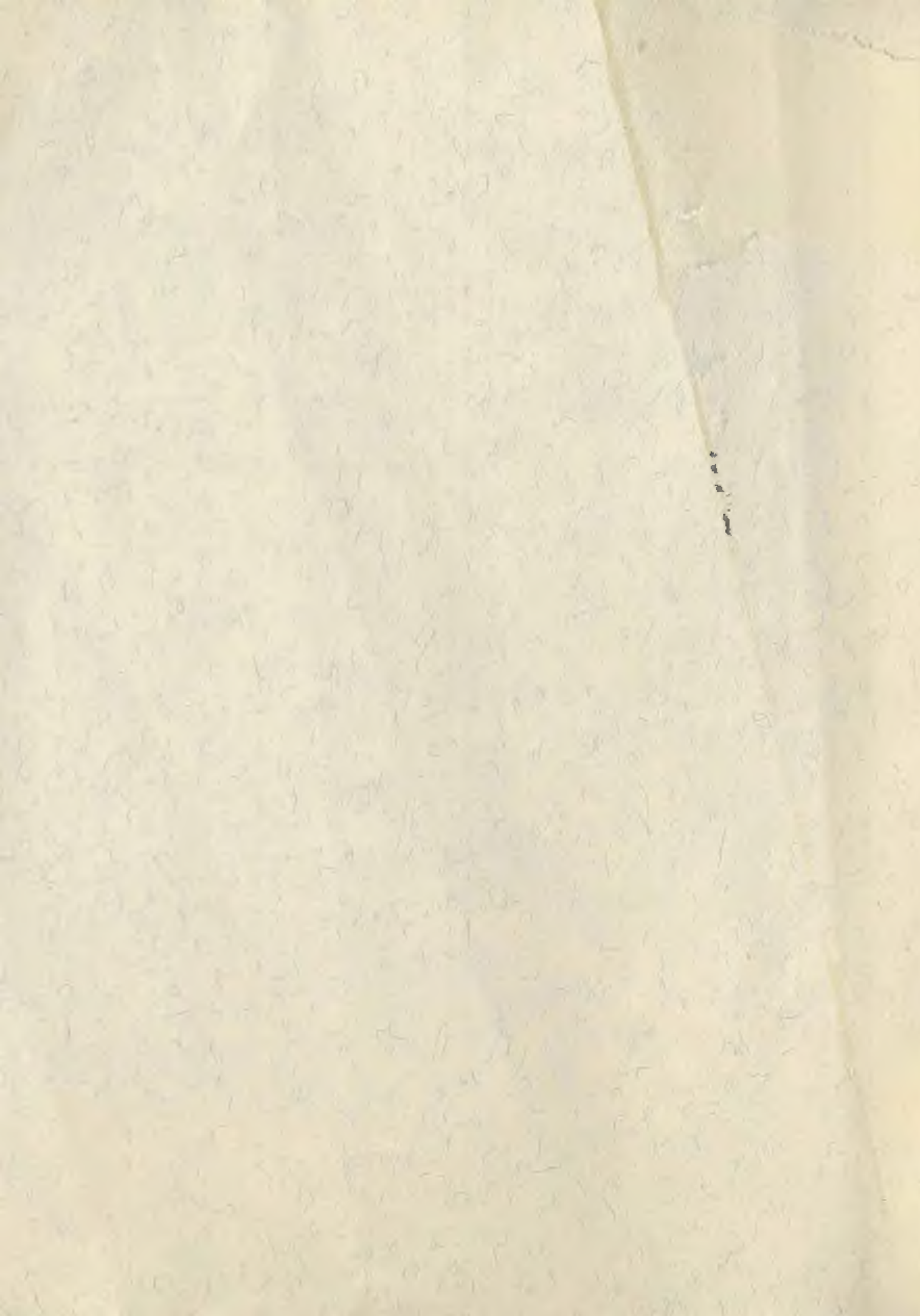
4 ۔ ج 1 سے بائیں طرف 3 س م پر ج 2 لیں اور ج سے ملا دیں۔

5 ۔ سلائی کی گنجائش کے لیے 2 س م پر نشان لگائیں۔

6 ۔ پچھلی طرف بٹن کی پٹی کے لیے 5 س م پر نشان لگائیں۔

نوٹ: یہ ڈیزائن اے لائن فراک کی طرح بنتا ہے اس لیے اس میں یوک نہیں بنائی جاتی۔

فرمانِ قائداعظمؒ

آپ کی توجہ صرف حصولِ علم کے لیے
وقف رہے۔ صرف اسی صورت میں آپ
اپنے ملک کو دنیا کا عظیم، طاقت ور اور ترقی یافتہ ملک
بنا کر سُرخروئی حاصل کرسکتے ہیں۔ (نوجوانوں سے خطاب)

تیار کردہ : پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور
منظور کردہ : قومی ریویو کمیٹی، وفاقی وزارتِ تعلیم حکومت پاکستان
بموجب چٹھی نمبری ایف ا-1 - 85 / اے، ای۔ اے (انگریزیک)
مورخہ 6 مئی 1987ء

عورت میں بچوں کو سیدھے رستے پر
چلانے کی زبردست قوت ہوتی ہے
اتنے عظیم سرمائے کو ضائع نہ ہونے دیجئے۔
(قائدِ اعظم نے فرمایا)

سیریل نمبر
تاریخ اشاعت : اگست 1993ء
ایڈیشن : اول
طباعت : ہشتم
تعداد اشاعت : 6000
قیمت : 20.05